ในสถานการณ์โควิด-19 นี้

โพชฌงค์ สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



ธรรมทานเพื่อการศึกษาธรรม

ในสถานการณ์โควิด-19 นี้

โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

มูลนิธิบรรจงสนิท–สำนักสหปฏิบัติฯ

และ

ค่ายพุทธบุตรอารยาภิวัทธน์

พ.ศ. ๒๕๖๓

ในสถานการณ์โควิด-19 นี้

โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี

ISBN 978-616-568-640-2

พิมพ์ครั้งที่ ๑ – มิถุนายน ๒๕๖๓

- มูลนิธิ ป.อ.ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม ๑๐,๐๐๐ เล่ม
- มูลนิธิบรรจงสนิท–สำนักสหปฏิบัติฯ และค่ายพุทธบุตรอารยาภิวัทธน์ ๒,๐๐๐ เล่ม
- คุณสุภา อัครบัณฑิตวงศ์ และครอบครัว ๓,๐๐๐ เล่ม

แบบปก: *อาจารย์เถกิง พริ้งพวงแก้ว*

ข้อมูล: *ถอดเสียง เป็นตัวอักษร โดย ทีมงานจิตอาสาของชมรมกัลยาณธรรม*
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ ประธานชมรมฯ พร้อมทั้งทีมงาน

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด
๕/๕ ถนนเทศบาลรังสฤษฎ์เหนือ
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทร. ๐-๒๙๕๓-๙๖๐๐
www.pimsuay.com

อนุโมทนา

มูลนิธิบรรจงสนิท-สำนักสหปฏิบัติฯ และค่ายพุทธบุตรอารยาภิวัทธน์ ได้แจ้งบุญเจตนาที่จะพิมพ์หนังสือ *ในสถานการณ์โควิด-19 นี้* ***โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี*** โดยมีวัตถุประสงค์ให้เป็นธรรมทาน ที่จะแจกมอบแก่พุทธศาสนิกชนและผู้สนใจทั่วๆ ไป

การพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานนั้น นับว่าเป็นการให้อย่างสูงสุด ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นทานอันเลิศ ชนะทานทั้งปวง เป็นการแสดงน้ำใจปรารถนาดีอย่างแท้จริงแก่ประชาชน ด้วยการมอบให้ซึ่งแสงสว่างแห่งปัญญาและทรัพย์อันล้ำค่าคือธรรม ที่จะเป็นหลักนำประเทศชาติให้พัฒนาไปในวิถีทางที่ถูกต้อง และเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขที่แท้และยั่งยืนแก่ชีวิตและสังคม

ขออนุโมทนา มูลนิธิบรรจงสนิท-สำนักสหปฏิบัติฯ และค่ายพุทธบุตรอารยาภิวัทธน์ ที่ได้บำเพ็ญธรรมทานบุญกิริยาแห่งการให้ธรรมให้ปัญญาแก่ประชาชนครั้งนี้ ขอกุศลจริยาที่ได้ร่วมกันบำเพ็ญ จงสัมฤทธิผลให้ท่านผู้บำเพ็ญธรรมทาน และญาติมิตรเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย และให้สังคมประเทศชาติวัฒนาสถาพรด้วยพลังแห่งสัมมาทัศนะและสัมมาปฏิบัติสืบไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓

บันทึกประกอบ

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑

เมื่อกลางเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ นี้ ผู้เขียนเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลเพื่อบำบัดอาพาธที่นับว่าเป็นคราวใหญ่ครั้งหนึ่ง ในช่วงเวลานั้น สถานการณ์โรคโควิด-19 กำลังเริ่มชัดขึ้น พอออกจาก รพ. ตอนสิ้นเดือน ก.พ. ก็พอดีว่าสถานการณ์โรคโควิด-19 เข้าสู่ระยะเกือบวิกฤติ ที่ รพ. มุ่งรับหน้าโรคโควิด-19 ผู้ป่วยด้วยโรคอื่นๆ ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ จะได้รับคำแนะนำไม่ให้เข้า รพ. นี่คือถ้าอาพาธช้าอีกนิด โรคของตนคงวิกฤต

ออกจาก รพ. แล้ว ผู้อาพาธไปพักฟื้นยาวอยู่ในชนบทที่ร้อนระอุด้วยไอแดด มีเสียงจากพระและโยมบอกต่อๆ กันไปให้ได้ทราบว่า ในสถานการณ์โรคร้ายนี้ หลายคนกังวลใจ อยู่กันไม่เป็นปกติสุข ขอให้พูดธรรมไปแนะนำและปลุกปลอบใจ ผู้อาพาธรอพอให้มีกำลังดีขึ้นสักหน่อย แล้ววันหนึ่ง ก่อนกลางเดือน เม.ย. ๒๕๖๓ ทางค่ายอารยาภิวัทธน์ก็ได้จัดเตรียมการ โดย ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ ดำเนินการบันทึกธรรมกถาเรื่อง ***โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี*** แล้วส่งแจกต่อกันไป

ต่อมา ทางชมรมกัลยาณธรรม มี ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ เป็นประธาน ได้ถอดเสียงพูดธรรมนั้น เพื่อเผยแพร่ในวารสารโพธิยาลัย และได้ส่งผ่านทางพระครูประคุณสรกิจ (การุณย์ กุสลนนฺโท) ส่งต่อมา เพื่อให้ผู้พูดตรวจทาน จึงได้ตรวจจนเสร็จ นอกจากพิมพ์ในวารสารโพธิยาลัยแล้ว ก็เห็นควรพิมพ์เป็นเล่มหนังสือด้วย และก็ได้รับความเอื้อเฟื้อจากอาจารย์เถกิง พริ้งพวงแก้ว ออกแบบปกให้ ดังที่ปรากฏในบัดนี้

ขออนุโมทนาทุกท่านทุกนามที่ได้มีน้ำใจเป็นบุญช่วยเกื้อกูลในด้านต่างๆ โดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง ทำให้ธรรมกถานี้ปรากฏมี จนเกิดเป็นหนังสือเล่มนี้ ที่สำเร็จเป็นธรรมทานสมหมาย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๓

สารบัญ

ในสถานการณ์โควิด-19 นี้

โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี*

ตอนนี้ ประชาชนคนทั่วไป จิตใจมาอยู่กับเรื่องโรคระบาดโควิด-19 ทำให้จิตใจและพฤติกรรมเป็นไปกันต่างๆ เป็นไปด้วยดีบ้าง ไม่สบายใจพาให้ขัดข้องว้าวุ่นขุ่นใจกันไปต่างๆ บ้าง นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง แล้วอีกด้านหนึ่ง ท่านที่ปรารถนาดีมีความหวังดีต่อประชาชน ต่อสังคม ก็หาทางที่จะช่วยกันไป นอกจากในเรื่องของการบำบัดรักษา ตรงไปที่โรคภัยและคนที่เจ็บไข้แล้ว ก็หาทางช่วยในด้านอื่นๆ มากมาย ที่จะช่วยให้ทุกคนมีชีวิตที่ดีเป็นอยู่ปลอดภัยผ่านสถานการณ์ของโรคร้ายนี้ไปได้

ด้านหนึ่งที่หลายท่านห่วงใย ก็คือเรื่องจิตใจ มีข่าวว่านิมนต์พระไปสวดโพชฌงค์ พอได้ยินว่านิมนต์พระสวดโพชฌงค์ สำหรับคนเก่าๆ ใกล้วัด ซึ่งอยู่ในประเพณีที่สืบกันมา ก็พอจะคุ้นใจแล้วก็พอใจ แต่มาถึงรุ่นนี้ แม้แต่คนใกล้วัดที่ไม่คุ้นนัก ก็ยังสงสัยแปร่งใจอยู่บ้าง ส่วนคนข้างนอกบางทีก็ถึงกับขัดใจว่านิมนต์พระให้มาสวดโพชฌงค์ อะไรกัน โพชฌงค์จะมาแก้โรคได้อย่างไร ถ้าไม่ทำความเข้าใจกันไว้ ก็อาจจะทำให้มองไม่ดี หรือมีความสับสน

แต่จะอย่างไรก็ตาม ในขั้นต้นนี้ ก็ควรเข้าใจกันโดยมองไว้ก่อนว่า ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของความปรารถนาดี ที่อยากให้ทุกคน ให้ทั้งสังคมนี้ผ่านพ้นสถานการณ์ที่ถือว่าเลวร้ายอันนี้ ไปได้ด้วยดี

---

* ธรรมกถาของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต) กล่าว ณ ที่พักพระอาพาธ ในชนบทอำเภอด่านช้าง ๙-๑๐ เม.ย. ๒๕๖๓ [ขออนุโมทนา ทีมงานจิตอาสาของชมรมกัลยาณธรรม มี ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ เป็นประธาน ที่ได้บำเพ็ญไวยาวัจมัยบุญกิริยา ในการถอดเสียง เป็นตัวอักษร โดยความเอื้ออำนวยการประสานงานของ พระครูประคุณสรกิจ (การุณย์ กุสลนฺโท)]

- ๑ -

ขั้นศรัทธา:

ให้สังคมสามัคคี คนมีกำลังใจ

คราววิกฤติ โควิด-19 เราอยู่กันด้วยความรู้เข้าใจและหวังดี
สวดมนต์ สวดปริตร คืออย่างไร ควรได้ทั้งความรู้และจิตใจที่ดี

เพื่อให้อยู่กันด้วยความรู้เข้าใจ ก็มาทำความเข้าใจในเรื่องเก่าๆ กันไว้นิดหน่อย การสวดโพชฌงค์นี้ ก็เป็นเรื่องในพระพุทธศาสนา ที่เรามีประเพณีสวดมนต์ซึ่งนิยมกันมาอย่างหนึ่ง เรียกว่าสวดพระปริตร ถือว่าเป็นการให้ความคุ้มครองป้องกัน ช่วยให้ปลอดภัยพ้นอันตราย

คำว่า "ปริตร" นี้ ชาวบ้านมักอ่านออกเสียงว่า "ปะ-ริด" แต่ถ้าถืออย่างทางการ ตาม *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน* ท่านให้อ่านว่า "ปะ-หริด" แปลง่ายๆ อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่า เป็นเครื่องคุ้มครองป้องกัน บทสวดเพื่อความคุ้มครองป้องกันอย่างนี้ บทหนึ่ง ก็เป็นปริตรหนึ่ง ท่านจัดประมวลมาตั้งแบบแผน เป็นชุดเล็กมี ๗ เรียกว่าเจ็ดตำนาน และชุดใหญ่มี ๑๒ เรียกว่าสิบสองตำนาน

ควรทราบความเป็นมาของปริตรไว้สักหน่อย อย่างที่รู้กันดี พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในดินแดนที่เรียกว่าชมพูทวีป ที่นั่น เวลานั้น เขาถือว่าพราหมณ์ และฤษีดาบส เป็นบุคคลชั้นสูง เป็นคนศักดิ์สิทธิ์ มักมีฤทธิ์มีอำนาจพิเศษ

ถือกันว่า พราหมณ์ และฤษีดาบสที่เก่งๆ มีมนต์ขลัง รู้มนตร์ในคัมภีร์อาถรรพเวท เมื่อโกรธหรือจะลงโทษใคร ก็ร่ายมนต์ด้วยฤทธิ์เดชของตน หรืออ้างอำนาจของเทพเจ้า สาปแช่งให้เป็นไปต่างๆ เช่นให้ศีรษะแตกตายใน ๗ วัน สามารถร่ายมนต์สะกดคนหรือสัตว์ทั้งหลายให้อยู่ใต้อำนาจของตัว สั่งบังคับให้ทำอะไรๆ ได้ตามใจปรารถนา เช่น สะกดให้หลับ สะกดให้อ้าปากค้าง พูดไม่ออก ได้ทั้งนั้น หรือทำร้ายให้เป็นไปต่างๆ สุดแต่จะข่มเหงรังแกหรือแก้แค้นกันอย่างไรๆ

สำหรับคนทั่วไป ซึ่งไม่มีฤทธิ์เดช เมื่ออยากมีอยากใช้มนต์ก็ไปเรียนจากพราหมณ์ จากฤษี หรือจะลักจำเอา ก็นำไปใช้การได้

เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น ได้สอนให้คนมีเมตตากรุณย์ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้าย ไม่ทำการรุนแรง จึงไม่มีการใช้มนต์/มนตร์ (บาลี เป็น มนฺต - มนต์, สันสกฤต เป็น มนฺตฺร - มนตร์)

แต่คนทั้งสังคมนั้น คุ้นอยู่กับวัฒนธรรมเวทมนตร์ บางคนก็เป็นมนตรการหรือชำนาญมนตรวิทยามาก่อน แล้วสลัดเลิกมาเข้าสู่พระพุทธศาสนา แม้มาถือหลักพระพุทธศาสนาแล้ว แต่ถ้ายังไม่ได้เรียนรู้ ไม่มีการศึกษาหนักแน่นเพียงพอ เมื่ออยู่ในบรรยากาศอย่างเก่าของสังคมแบบนั้น ก็อาจจะรู้สึกอ้างว้างหรือหวั่นไหว นี่คือสภาพที่ทำให้เกิดมีปริตร (บาลี: ปริตฺต) ขึ้นมาปิดช่องว่าง หรือเป็นทางเบี่ยงเชื่อมต่อเข้าสู่พระพุทธศาสนา

ปริตร แปลว่าเครื่องรักษาคุ้มครองป้องกัน ก็เป็นบทสวด แต่ไม่มีเรื่องของการสาปแช่งทำร้ายใช้โลภะโทสะอย่างมนต์ของพราหมณ์ ของฤษี (ตามปกติ ในคัมภีร์ไม่ใช้คำว่าสวดปริตร แต่ใช้คำว่าทำปริตร คือ ปริตฺตกรณ หมายความว่าทำเครื่องปกป้องรักษา)

ปริตรนั้นเน้นเมตตานำหน้าหรือเป็นตัวยืน ตั้งแต่จะเริ่มสวด ก็ให้ตั้งจิตเมตตาขึ้นมาก่อน และปริตรหลายบทก็มีเนื้อความที่เป็นการแสดง**เมตตา** คือปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ ต่อทุกคน แม้ต่อคนที่คิดร้ายหรือตั้งตัวเป็นศัตรู

ปริตรบางบทบอกสาระว่ามีความมั่นใจในตนเองที่มองเห็นว่าได้ทำกิจหน้าที่ถูกต้องหรือมีคุณความดีอย่างนั้นๆ แล้ว พร้อมกับมีเมตตาปรารถนาดีต่อคู่กรณีหรือต่อผู้อื่น

ปริตรที่บอกความกว้างๆ ก็คืออ้างอิง**พระรัตนตรัย** ซึ่งมีพระคุณยิ่งใหญ่กว้างขวางครอบคลุมความจริง ความบริสุทธิ์ ความถูกต้อง ความดีงามทั้งหมด โดยระลึกขึ้นมาทำให้เกิดกำลังความมั่นใจ คุ้มครองรักษาพาตนให้ปลอดภัยพ้นอันตราย

อาจจะพูดถึงสาระของปริตรเป็นแนวกว้างๆ ว่า เริ่มต้นก็ให้ตั้งเมตตาจิตขึ้นมา ต่อจากมี**เมตตา**นำหน้าพาใจให้สงบเย็นดีแล้ว ก็มีสตินึกระลึกเอา**สัจจะ** เอาความจริง เอา**ธรรม** เอาคุณความดีที่ตนมีตนปฏิบัติ เป็นที่อ้างอิงในการป้องกันรักษาตัวให้ปลอดภัยพ้นอันตราย ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เข้มแข็งมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน และมี**สติ**มั่น ใจอยู่กับตัว แล้วก็ใช้**ปัญญา**แก้ไขปัญหาจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุด

ทีนี้ สำหรับคนที่สวดโดยไม่รู้เข้าใจความหมาย อย่างในเมืองไทย คนทั่วไปไม่รู้ภาษาบาลี ก็สวดด้วยศรัทธา แม้จะไม่รู้เข้าใจเนื้อความ ก็ได้ผลในแง่ที่ทำให้ใจสงบ ใจมาอยู่กับตัว คือตั้งสติได้ แล้วก็มีกำลังใจ มั่นใจ

ถ้าชุมนุมสวดมนต์ ก็มีเพื่อน มีมิตรร่วมใจ ได้กำลังใจมาเสริมกัน ถึงจะไม่มาชุมนุมกันเป็นกายสามัคคี ก็มีจิตสามัคคี เมื่อได้อย่างนี้แล้ว ถ้าไม่มัวเพลินเรื่อยเปื่อยจบไปเปล่าๆ ก็พร้อมที่จะทำการอย่างหนึ่งอย่างใดที่คิดหมายไว้โดยพร้อมเพรียงกัน

ดังที่ว่าแล้ว ปริตรนี้เกิดมีขึ้นในบรรยากาศของสังคมแบบพราหมณ์ที่มีมนต์ดังกระหึ่ม และพึมพำๆ อยู่ทั่วไป ในบางครั้งบางคราว ท่านจึงเอาคำว่ามนต์นั้น มาเรียกปริตร ในเชิงเทียบเคียงทำนองล้อคำล้อความของพราหมณ์นั้นว่า นี่เป็น "พุทธมนต์" และก็มีท่านผู้รู้ในเมืองไทยนี้ เรียกมนต์/มนตร์ ที่เป็นปกติของพวกพราหมณ์นั้น ให้เห็นต่างแยกออกไปว่า "เวทมนตร์"

(พระเถราจารย์บางท่าน เมื่อโต้กับพราหมณ์ เรียกคำตรัสสอนของพระพุทธเจ้าว่า "พุทธมนต์" เพื่อให้พราหมณ์คิดเทียบเอง)

โพชฌงค์ หลักธรรมใหญ่ ใช้สวดมนต์ก็ได้ เพื่อปูพื้นใจที่ดี

เรื่องพระปริตรก็เกิดมีเป็นมาอย่างที่ได้เล่าพอให้รู้เข้าใจคร่าวๆ แล้วนั้น ทีนี้ ในบรรดาปริตรเหล่านั้น ก็มีปริตรหนึ่ง ชื่อว่า "โพชฌังคปริตร" หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า มีการเอาโพชฌงค์มาใช้เป็นปริตรบทหนึ่งด้วย

เรื่องนี้ ขอทำความเข้าใจกันก่อนว่า ความจริง โพชฌงค์หรือโพชฌังคะนี่ เป็นธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นหลักไว้ มีความสมบูรณ์ในตัวของหลักนี้เอง แปลง่ายๆ ว่า (ธรรมที่เป็น) องค์ของการตรัสรู้ มี ๗ ข้อ จึงเรียกชื่อเต็มว่า "โพชฌงค์ ๗" คือ เมื่อปฏิบัติได้เต็มครบ ๗ องค์นี้ ก็จะทำให้เกิดความตื่นรู้ ไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดถึงการตรัสรู้

โพชฌงค์ ๗ เป็นหลักธรรมใหญ่อันสำคัญอยู่อย่างนี้ แล้วต่อมาได้มีการนำเอาหลักโพชฌงค์ ๗ นี้มาใช้สวดเป็นปริตรบทหนึ่ง อันนี้เป็นเรื่องที่เป็นมาอีกขั้นตอนหนึ่ง

ทำไมจึงเอามาจัดเอามาใช้เป็นปริตร ก็อย่างที่ว่าแล้ว เรื่องเป็นมาในสังคมใต้บรรยากาศของศาสนาพราหมณ์ ที่กระหึ่มไปด้วยเสียงสวดมนต์/มนตร์ พระพุทธศาสนาไม่ยอมรับมนต์/มนตร์เหล่านั้น แต่ได้มีปริตต์/ปริตรขึ้นมา ซึ่งในคัมภีร์ยุคหลังบางแห่งใช้คำเลียนหรือล้อศัพท์ของพราหมณ์ เรียกปริตรว่าพุทธมนต์

ปริตรของพุทธ ที่เรียกแบบล้อคำของพราหมณ์ว่าพุทธมนต์นั้น ต่างจากมนต์/มนตร์/เวทมนตร์ของพราหมณ์อย่างไร ได้อธิบายไปพอสมควรแล้ว

ทีนี้ คำสอนคำแสดงธรรมในพระสูตรบางแห่งบ้าง ในบางชาดกบ้าง ที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับการอ้างอิงธรรม อ้างอิงความดีงาม อ้างอิงสัจจะ หรืออ้างอิงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณแล้วพ้นภัยหายโรคเป็นต้น มีอยู่ที่ไหน ท่านก็นำมาจัดนำมาใช้เป็นบทสวดที่เรียกว่า ปริตร ซึ่งแปลว่าเครื่องคุ้มครองป้องกัน ปริตรนั้นก็มีหลายบท แล้วก็มีเพิ่มขึ้นๆ

คราวหนึ่งท่านได้คิดว่า หลักธรรมโพชฌงค์ ๗ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี่ เอามาสวดเป็นปริตร จะคุ้มครองป้องกันให้พ้นภัยอันตรายได้ โดยเฉพาะในแง่ของโรคภัยไข้เจ็บ

ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ก็คือ มีเรื่องในพระไตรปิฎกเล่าไว้ว่าคราวหนึ่งพระมหากัสสปเถระ ซึ่งเป็นพระมหาสาวกสำคัญมากองค์หนึ่ง ได้อาพาธ ถึงขั้นป่วยหนัก

ครั้งนั้น พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปทรงเยี่ยมพระมหากัสสปะ พระองค์ตรัสถามอาการอาพาธของท่าน และในการสนทนา ก็ทรงยกเรื่องโพชฌงค์ขึ้นมา แล้วตรัสบรรยายอธิบาย เป็นส่วนเสริมการเยี่ยมเยียนสนทนา

ที่จริง โพชฌงค์ก็เป็นธรรมที่พระมหากัสสปะรู้เข้าใจและได้ปฏิบัติมาสำเร็จผลจนบรรลุจุดหมายแล้ว แต่พระพุทธเจ้ามาตรัสอธิบาย เป็นการแสดงธรรมทบทวนและย้ำความสำคัญ ไม่ทราบว่ายาวนานเท่าไร ปรากฏว่า เมื่อตรัสจบลง พระมหากัสสปะชื่นชมยินดี มีความสุขใจมาก พูดอย่างภาษาชาวบ้านว่ามีกำลังใจแรงขึ้นมา เช่นว่า มีปีติ มีความซึ้งใจ จนทำให้ท่านหายอาพาธ

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งก็เป็นพระสาวกที่สำคัญมาก เป็นอัครสาวกองค์ที่สอง ได้อาพาธลง พระพุทธเจ้าก็ได้เสด็จไปทรงเยี่ยมและทักทายปราศรัย แล้วตอนหนึ่ง พระองค์ได้ตรัสบรรยายเรื่องโพชฌงค์ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่พระมหาโมคคัลลานะท่านทราบดีอยู่ ทำนองว่าให้ท่านฟังสิ่งที่ท่านรู้เข้าใจได้ประสบมาเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ท่านได้เจริญในธรรม จนได้บรรลุมรรคผล นิพพานมาแล้ว เท่ากับได้ทบทวนประสบการณ์ทางจิตใจและทางปัญญาที่ท่านได้ผ่านการปฏิบัติมาแล้ว ได้ฟื้นภาวะจิตที่ดีงาม มีปีติ มีความสุข เป็นต้นนั้นขึ้นมา

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสจบแล้ว พระมหาโมคคัลลานะก็ชื่นชมยินดี และในขณะที่จิตใจของท่านมีกำลังแข็งแรงขึ้นมา ท่านก็หายจากอาพาธนั้น

คราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าเองประชวร ตอนนั้นพระมหาจุนทะซึ่งเป็นพระมหาสาวกองค์หนึ่ง ได้มาเป็นผู้อุปัฏฐาก คอยเฝ้าดูแลอยู่ ในวาระหนึ่ง ท่านเข้ามาดูว่าอาการอาพาธของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไรบ้าง พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า นี่เธอ.. เอาโพชฌงค์มาพูดอธิบายซิ

ที่จริง โพชฌงค์นั้น พระพุทธเจ้าทรงทราบดี เพราะพระองค์ได้ตรัสแสดงไว้เอง แต่คราวนี้พระองค์จะทรงฟัง จึงตรัสให้พระมหาจุนทะกล่าวตามความรู้ความสามารถของท่าน พระมหาจุนทะก็กล่าวอธิบายแสดงโพชฌงค์ไปตามลำดับจนกระทั่งจบพอจบลง พระพุทธเจ้าทรงพอพระทัย ก็ทรงหายอาพาธ

นี้คือเรื่องราวความเป็นมา ที่พระโบราณาจารย์ยกเป็นข้อปรารภ ในการพิจารณานำเอาโพชฌงค์มาจัดเป็นปริตรบทหนึ่ง และได้เรียบเรียงบทสวดที่เรียกว่าโพชฌังคปริตรขึ้นมา ซึ่งนิยมสวดให้คนเจ็บไข้ฟัง เพื่อช่วยให้หายจากโรค

สามัคคี มีกำลังใจ ตั้งสติได้ ใช้ปัญญา ฝ่าวิกฤติพ้นไป

ทีนี้ เมื่อเรื่องมาถึงเรา โดยมีทั้งโพชฌงค์ที่เป็นหลักปฏิบัติธรรม ที่เป็นองค์ของโพธิ และโพชฌงค์ที่เป็นปริตร ที่ใช้สวดเป็นพุทธมนต์ เราก็มองโพชฌงค์ได้ใน ๒ ระดับ คือ

๑. ระดับศรัทธา การเอาโพชฌงค์มาสวดเป็นปริตรนี่ เห็นได้ว่าเป็นการใช้ประโยชน์ในระดับศรัทธา คือมุ่งไปทางด้านจิตใจ ศรัทธาทำให้คนมีใจสดชื่น ร่าเริง แจ่มใส มีกำลังใจเข้มแข็ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญที่จะช่วยให้เป็นอยู่ดำเนินชีวิตได้ดี กำลังใจที่เข้มแข็งนั้นทำให้กายแข็งแรงได้ด้วย จึงเป็นส่วนช่วยให้หายโรคหายภัยได้ ตรงข้ามกับคนหมดกำลังใจ ที่ทรุดลงให้เห็นได้ชัดๆ

๒. ระดับปัญญา เป็นเรื่องของการรู้เข้าใจโพชฌงค์ที่เป็นหลักธรรมแล้วนำมาใช้มาปฏิบัติให้ก้าวไปจนได้บรรลุผลที่เป็นจุดหมายของการปฏิบัติโพชฌงค์นั้น คือการตรัสรู้ เริ่มตั้งแต่รู้เข้าใจตัวหลักธรรมโพชฌงค์ ๗ แต่ละข้อแต่ละองค์ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีความหมายอย่างไร สัมพันธ์กันอย่างไร เอามาใช้มาปฏิบัติอย่างไร เป็นต้น

ทีนี้ก็พูดในระดับที่ ๑ ก่อน คือในระดับศรัทธา ที่ว่าเป็นด้านจิตใจ อย่างที่เอามาใช้สวดมนต์กันนี้

จะเห็นว่า ในสถานการณ์อย่างเวลานี้ เมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บถึงขั้นมีโรคระบาด เป็นเหตุการณ์ใหญ่ขึ้นมา ก็ทำให้คนตระหนกตกใจ หวาดหวั่นพรั่นพรึง ทำให้คนหลายพวกหลายหมู่ดำเนินชีวิตไม่สะดวก อะไรๆ ก็ไม่เป็นไปตามที่ตัวเองจะเป็นอยู่ได้ตามปกติ ต้องมาติดขัดเรื่องโน้นเรื่องนี้ บ้างก็ทำงานทำการไม่ได้ ถึงกับตกงาน ไม่มีงานทำ ชีวิตติดขัด จิตใจวุ่นวาย เป็นกันไปต่างๆ

ในสภาพอย่างนี้ จิตใจของคนก็มีอาการเป็นไปต่างๆ บ้างก็ตระหนกตกใจ บ้างก็หวาดกลัว บ้างก็วิตกกังวล บ้างก็ห่วงใยคนนั้นคนนี้ บ้างก็โกรธ ขัดเคือง ไม่พอใจ บ้างก็ซึมเศร้าเหงาหงอย บ้างก็กระวนกระวาย กลุ้มอกกลุ้มใจ บ้างก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เป็นไปต่างๆ รวมแล้วก็เป็นสภาพจิตที่ไม่ดี แล้วก็แปลกแยกกัน ถึงกับแตกแยกกันก็มี อย่างนี้ก็คือจิตใจคนชักจะระส่ำระสาย แล้วถ้าจัดการไม่ได้นำทางไม่ดี ก็จะไปถึงขั้นที่สังคมระส่ำระสาย

ในสภาพเช่นนี้ ถ้าจะให้ดี ต้องแก้ปัญหาให้ถึงพื้นฐาน ขั้นที่ ๑ ก็คือ ทำอย่างไรจะให้คนมีใจสงบลงรวมเป็นอย่างเดียวหรือไปในทางเดียวกัน

เมื่อคนทั้งหลายมีใจว้าวุ่นขุ่นมัวรู้สึกนึกคิดกันไปต่างๆ นั้น พอทุกคนมีใจสงบลงได้ ก็มีใจรวมกัน คือรวมกันในความสงบเป็นอย่างเดียวกัน นี่เป็นการรวมกันในขั้นพื้นฐาน

แล้วทีนี้จะให้ดี ก็ร่วมเดินร่วมดำเนินความคิดความเห็นทำการทั้งหลายไปในทางเดียวกัน อย่างนี้ก็เป็นความพร้อมเพรียงสามัคคี เหมือนมีใจลงเรือด้วยกันไปในทางเดียว เมื่อสามัคคีกันก็จะทำอะไรต่ออะไรได้โดยพร้อมเพรียง แล้วก็จะสำเร็จผลได้ง่าย

เวลานี้ คนทั้งหลายในประเทศนี้ ในสังคมนี้ ก็เหมือนคนลงเรือลำเดียวกัน แล่นหลีกหลบฝ่าพายุร้ายโควิด-19 ไปด้วยกันบนทะเลใหญ่ ถ้าสามัคคีมีใจรวมร่วมไปในทางเดียวกัน ทำอะไรๆ ประสานสอดคล้องไปด้วยกันในการฝ่าคลื่นลมที่แรงร้าย เรือไทยก็จะผ่านพ้นภัยอันตรายไปถึงจุดหมายแห่งความสุขได้โดยสวัสดี

การสวดมนต์ และฟังสวดมนต์นี่ ช่วยทำให้ใจสงบตามปกติ คนที่สวดมนต์และฟังสวดมนต์ ก็คือญาติโยมประชาชนคนที่มีศรัทธาอยู่แล้ว พอฟังพระสวดมนต์ หรือตนเองสวดมนต์ก็ตาม ใจก็นึกโน้มไปในเรื่องบุญเรื่องธรรม ในความดีงาม ทำให้เป็นจิตใจที่ดี เกิดมีปีติในบุญในธรรม พอได้ฟังได้สวดนั้น

หนึ่ง เสียงสวดคำสวดก็มาครองใจแทนที่หรือไม่ก็กั้นความคิดความรู้สึกที่ตื่นตระหนกตกใจฟุ้งซ่านขุ่นมัวเศร้าหมองวุ่นวายอะไรต่างๆ ให้เงียบหายไป ใจก็สงบ เมื่อคนที่สวดที่ฟังต่างมีใจสงบ ก็มีใจรวมกันในความสงบหรือมีใจสงบเหมือนกัน

สอง มิใช่แค่นั้น การฟังการสวดนั้นยังพาใจให้นึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ นึกถึงคนที่ร่วมใจปรารถนาดี และอะไรต่ออะไรที่ดีงาม ก็ทำให้มีกำลังใจ เกิดความเข้มแข็งขึ้นมา

ที่นี้ เมื่อใจคนเป็นอย่างเดียวกันอย่างนี้ ก็เหมือนกับว่าตัวคนมารวมกัน ถ้าเขามาสวดด้วยกัน ก็เรียกว่ามีกายสามัคคี คือ กายมาพร้อมเพรียงอยู่ด้วยกัน เมื่อคนมาร่วมรวมกันมีกายสามัคคี ก็รู้สึกอุ่นใจ มาเสริมเพิ่มกำลังกัน ให้แต่ละคนเข้มแข็งมากขึ้น

แต่ถึงแม้ตัวไม่ได้มา ไม่ได้กายสามัคคี แต่ถ้าใจสามัคคี ใจพร้อมเพรียงกัน คือใจเป็นอย่างเดียวกัน รวมกันในความสงบ รวมกันในศรัทธา ก็เป็นใจที่มีความสามัคคี เรียกว่ามีจิตสามัคคี ก็ยิ่งมีกำลังแรง เพราะจิตสามัคคีเป็นฐานของกายสามัคคี

เมื่อคนมีจิตสามัคคีแล้ว กายสามัคคีจึงจะมีความหมาย ถ้าเอากายมารวมกันเป็นกายสามัคคี แต่ใจไม่เอาด้วยกันนี่ กายสามัคคีก็ไม่มีความหมาย กำลังพลมากมายก็ไปไม่รอด

ฉะนั้น จิตสามัคคีหรือใจสามัคคีนี่สำคัญ คนที่ฟังที่สวดมนต์ มีจิตใจมารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความสงบ มีใจระลึกนึกถึงด้วยศรัทธาในพระพุทธเจ้า ในธรรม ในความดีงามต่างๆ ในเรื่องที่ดีมีประโยชน์อันควรจะทำ ก็เป็นจิตใจที่ดีงาม มีความสงบ แล้วมีปีติ สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส ก็มีกำลังใจขึ้นมา

พอใจสงบดีมีกำลังใจ ใจนั้นก็ตั้งหลักได้ ก็มีสติขึ้นมา พอสติมา ตั้งหลักได้ จะทำอะไร ใจก็พร้อม ทีนี้ก็เอาละ ถ้าเป็นคนที่ได้เรียนรู้ มีทุนความรู้เข้าใจ ปัญญาก็ทำงานเดินหน้าไปได้ นี่คือสติตั้งหลักให้ แล้วปัญญาก็คิดพิจารณาว่า ในสถานการณ์อย่างนี้ เรามีความรู้ในเรื่องนี้อย่างนี้ เราจะทำอะไร จะปฏิบัติอย่างไร กลายเป็นว่า ปัญญาก็จะนำความรู้ต่างๆ มาใช้ประโยชน์ได้

นี่เป็นขั้นที่รวมใจรวมพลให้เกิดความสามัคคี และให้เกิดความพร้อมที่จะปฏิบัติการดำเนินการต่างๆ ต่อไป

ในสมัยก่อนนั้น ที่ท่านจัดให้มีการสวดมนต์นี้ มิใช่ว่าจะมีแค่สวดมนต์ แต่การสวดมนต์เป็นกิจกรรมชนิดที่ว่ารวมพล รวมคน รวมใจ เพื่อให้พร้อมที่จะทำการอันใดอันหนึ่งต่อไป นี่คือ ตอนนี้คนมีใจสงบแล้วนะ รวมกันเป็นหนึ่งเดียวแล้ว และก็มีสติตั้งหลักให้พร้อมละ เออ... ทีนี้จะทำอะไรล่ะ ท่านก็ต่อด้วยการฟังธรรม

สมัยก่อนจะเป็นอย่างนี้ คือ มีหลักว่า พอสวดมนต์จบ ก็ฟังธรรม ทีนี้ ในความหมายกว้างๆ ฟังธรรมก็รวมไปถึงการเอาเรื่องดีงามที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตเป็นอยู่ มาบอกเล่าแนะนำกัน เช่นเรื่องที่ว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไรในเวลาที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ อย่างที่มีโควิด-19 เกิดขึ้นนี่ มีวิธีป้องกันตัวดำเนินชีวิตที่ดีงามให้เป็นไปได้อย่างไร นี่คือ เมื่อใจคนสงบด้วยการสวดมนต์แล้ว ก็ได้โอกาสนำเอาความรู้นี้มาบอกกัน และนอกจากความรู้ทั่วไปที่เป็นประโยชน์แล้ว ก็เอาธรรมะมาสอนอีก ก็ดีกันใหญ่

เรานี้ก็มีเรี่ยวแรงสู้ปัญหา มีปัญญาดับทุกข์ได้

ในสถานการณ์ที่ร้ายแรงอย่างนี้ อย่ามัวติดจมอยู่กับความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวายว้าวุ่นขุ่นมัว ที่อะไรๆ ไม่ได้ไม่เป็นอย่างใจ อย่ามัวเจ็บใจอยู่ในความทุกข์

คนเราที่เกิดความตระหนกตกใจ เกิดความคับข้องขัดใจว่าทำอะไรไม่ได้อย่างใจ เช่นว่าจะไปเที่ยวเล่นสนุกสนานบันเทิง ก็ทำไม่ได้นั้น ก็ได้แต่ขุ่นมัว ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่ดี เป็นจิตใจที่เสียหาย เสื่อมคุณภาพ จมอยู่ใต้ความทุกข์ความเดือดร้อน นอกจากเป็นจิตใจที่มีทุกข์แล้ว ก็เป็นจิตใจที่เจ็บป่วย ไม่เหมาะไม่พร้อมที่จะทำงานหรือเอาไปใช้งาน

ลองคิดกันดู เมื่อมีเรื่องทุกข์มาแล้ว เราจะทำอย่างไร?

ถ้ามองตรงไปตรงมา ก็จะเห็นว่า เออ... เจ้าโควิด-19 นี่มันเป็นโรคร้าย ถ้ามันเข้ามาถึงตัวถึงกายก็จะเป็นอันตรายร้ายแรง จะทำให้คนเจ็บป่วยถึงตาย เราต้องป้องกันไม่ให้มันมาถึงตัว แต่นี่คนเหล่านี้ ทั้งที่ก็ยังอยู่กันดีๆ โรคก็ยังไม่มาถึงตัว ตัวก็ยังไม่เป็นโรค ก็หงุดหงิดขัดเคืองเดือดร้อนใจว่ากันให้สับสนวุ่นวายไปหมด แล้วตัวเองอยู่กับความทุกข์เท่านั้นไม่พอ ยังทำให้คนกับคนวุ่นวายกันไปด้วย นี่มันเรื่องอะไร กลายเป็นว่าทั้งที่โรคนั้นก็ยังไม่มาถึงตัว แต่มันเก่ง มันทำร้ายถึงใจได้เลย มันมาถึง ทั้งๆ ที่ยังไม่ถึงกันกับมัน

นี่มองในแง่หนึ่ง ก็กลายเป็นว่า คนเหล่านี้ทำร้ายตัวเอง เอาเรื่องที่คิดไม่ถูกต้อง คิดผิดทาง เอามาทำร้ายใจตัวเอง ทำให้เดือดร้อนเป็นทุกข์

ทีนี้ ถ้าตั้งสติตั้งหลักได้ วางใจให้ถูก อย่างน้อยก็คิดว่า เออ ... นี่อะไรกัน โควิดก็เป็นของมัน มันทำให้เกิดสถานการณ์ร้าย มันสามารถทำร้ายเราได้ เราจะต้องคิดป้องกันแก้ไข ให้เราอยู่ของเราได้ ให้พวกเราอยู่กันได้อย่างดี แต่นี่เรามาคิดวุ่นอยู่กับเรื่องตัวเอง ทำกับใจของตัว มัวแต่คิดวิตกกังวลขัดเคืองวุ่นวายใจ นี่เราเองเอามันมาทำร้ายตัวเรา เรากลายเป็นผู้ถูกกระทำ คนที่เก่งจริง ต้องเป็นผู้กระทำ ไม่ใช่เป็นผู้ถูกกระทำ ตอนนี้เราเป็นผู้ถูกกระทำ ถูกกระทำอย่างไร เราเอาเรื่องมาคิดให้เป็นปัญหาเดือดร้อนใจตัวเอง โดยไม่ได้คิดที่จะแก้ปัญหาตัวจริงเลย

เรื่องนี้บอกว่า คนที่ปฏิบัติถูกต้อง คนที่เก่งจริง ก็คือ จากการเป็นผู้ถูกกระทำ ต้องเปลี่ยนให้ตัวเป็นผู้กระทำ จากการถูกปัญหามาบีบคั้น ถูกความทุกข์มากดทับตัว ต้องพลิกตัวกลับขึ้นเป็นผู้แก้ปัญหา เป็นผู้ดับทุกข์

สติจะบอกเลยว่า คุณทำผิดแล้ว โรคก็ยังไม่เป็น แต่มันทำให้ตัวเราเกิดความวุ่นวาย กลายเป็นการซ้ำเติมทำกับตัวเอง อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง เอาใหม่ ต้องเปลี่ยน เราต้องพลิกตัวขึ้นเป็นผู้กระทำ แล้วก็เป็นผู้แก้ปัญหา เป็นผู้ดับทุกข์

ตอนนี้คือสติมาแล้ว ปัญญาก็ตามมาได้เลย พอปัญญามาก็เดินหน้าได้ ถึงตอนนี้ก็คิดว่า เราจะจัดจะทำอะไรๆ จะดำเนินชีวิตของเราอย่างไร ให้ดีที่สุด แล้วพวกเรา เพื่อนเรา ครอบครัวพี่น้องเรา จะอยู่จะทำอะไรกันอย่างไร ให้ดีที่สุด ที่จะแก้ไขเอาชนะมันได้

ที่ว่ามานี้ก็คือ เริ่มจากว่า ถ้าเรารู้จักสวดมนต์ให้ถูกต้อง ให้ได้ผลเป็นประโยชน์ ก็จัดตั้งวางฐานให้แก่ชีวิตและสังคมได้ คนเรานั้นมีฐานอยู่ที่จิต ถ้าจัดวางจิตให้ถูกต้องแล้ว เมื่อจิตนั้นดี มีความมั่นใจ มั่นคงแล้ว ก็มีสติ เมื่อจิตมีสติ สติก็ตั้งหลักให้เดินหน้าเดินงานได้ ทีนี้ปัญญาก็มา คนก็กลายเป็นผู้ดำเนินการแก้ไขปัญหา และทำการสร้างสรรค์ งานการก็เดินหน้าไป ก็แก้ไขปัญหาและทำสิ่งที่พึงต้องการได้ อย่างน้อยก็พาให้ผ่านสถานการณ์ไปได้อย่างดีที่สุด

แต่จะให้สำเร็จผลอย่างดี คนต้องสามัคคีกัน สวดมนต์พาให้ทั้งกายและใจคนมาสามัคคีกัน สามัคคีที่แท้ที่มีผลแน่ คือสามัคคีของจิตใจ เมื่อมีจิตสามัคคีแล้ว ความสามัคคีในการงานกิจการและการกระทำทางกายก็ออกมาด้วย คนก็ไปด้วยกันเดินทางเดียวกันไปได้ด้วยดี เพราะฉะนั้น เรื่องสวดมนต์นี่ ถ้าใช้ให้ถูกให้เป็น ก็เป็นประโยชน์ได้มาก

ก็เอาเป็นว่า เราใช้สวดมนต์เป็นพื้นฐานเบื้องต้น ด้วยการที่คนมีศรัทธามานำ ทำให้จิตใจมารวมกัน เมื่อใจคนรวมกันในความดีงาม มีความสงบพร้อมกันดี มีสติตั้งหลักได้ ก็พร้อมที่จะเดินหน้าไปด้วยการใช้ปัญญา

ตอนนี้ละที่ว่า พอสวดมนต์มีใจสงบ (ไม่ใช่สวดกล่อมใจให้เคลิบเคลิ้ม) จบสวดมนต์ ออกจากสวดมนต์แล้ว ก็มีการฟังธรรม มีการพูดจาบอกเล่าให้ความรู้ให้คติแนะนำอะไรต่างๆ หรือพร้อมใจกันทำอะไรๆ นี่คือศรัทธาที่ปฏิบัติถูกต้อง ก็มาต่อกับปัญญา

ในระดับปัญญา ก็คือใช้โพชฌงค์ในปฏิบัติการ ที่จะพูดกันต่อไป ตอนนี้พูดเรื่องของศรัทธาในระดับจิตใจแทรกเข้ามาให้เข้าใจไว้ก่อน

ในเรื่องของศรัทธา เรื่องของจิตใจนั้น ได้บอกแล้วว่ากำลังใจเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่สำคัญ ควรย้ำเรื่องนี้ไว้ด้วย

มีพุทธพจน์ที่พึงถือเป็นคติว่า "อาปทาสุ...ถาโม เวทิตพฺโพ" มีความหมายว่า เรี่ยวแรงกำลังของคนนั้น พึงรู้ได้ในคราวมีภัยอันตราย เริ่มแต่กำลังใจ พอมีภัยอันตรายเกิดขึ้น เราจะรู้เลยว่าคนมีกำลังใจไหม อย่างที่พูดสั้นๆ ว่า "กำลังใจ รู้ได้เมื่อภัยมา"

เราจะต้องพิสูจน์ว่าเรามีความเข้มแข็ง มีกำลัง ตัวเราเองนี่มีกำลังใจ และประเทศชาติ สังคมของเรามีกำลังที่จะผจญต่อสู้แก้ไขปัญหานี้ได้

นี่เป็นเวลาที่จะพิสูจน์ตัวเอง ต้องแสดงให้เห็นว่าเรามีกำลังเข้มแข็งพอที่จะเอาชนะ ที่จะทำการให้สำเร็จ อย่างที่ท่านว่า "อาปทาสุ...ถาโม เวทิตพฺโพ" เรี่ยวแรงกำลัง รู้ได้เมื่อมีภัยอันตราย

ทีนี้ ในยามมีเรื่องร้าย มีภัยอันตรายเกิดขึ้นนี้ ก็มีคติสำหรับสถานการณ์ของแต่ละคน ที่ท่านให้ไว้อีกว่า คนที่เก่งจริง คนที่ดำเนินชีวิตได้ดีนั้น **ถึงทีได้ประโยชน์สมหมาย ไม่เหลิงลอย ถึงคราวสูญเสียประโยชน์ ก็ไม่หมดกำลังใจ**

คนจำนวนมากนั้น สติไม่อยู่ ปัญญาไม่บอกให้ พอได้อะไรสำเร็จดี ได้ลาภโน่นนี่ ก็เหลิง นี่คือพลาดไปแล้ว เรียกได้ว่า เสียสติ

ทีนี้ พอสูญเสียบ้าง มีเรื่องร้าย เจอภัยพิบัติเข้า ก็หมดกำลังใจอีก อันนี้ก็ใช้ไม่ได้ ก็คือ หมดสติ

ฉะนั้น ต้องเอาคตินี้ไว้ จะได้เป็นเครื่องพิสูจน์ตัวเอง ดังที่ว่า ถึงทีได้ผลสำเร็จสมหมาย ไม่เหลิงลอย ถึงคราวเสียประโยชน์ ก็ไม่หมดกำลังใจ อันนี้จะเป็นการพิสูจน์ตัวเราเอง แล้วก็เข้ากับหลักที่ว่า เรี่ยวแรงกำลังที่มี จะรู้ได้เมื่อมีภัยอันตราย

ที่ว่าสวดมนต์จบแล้ว ให้ฟังธรรม อย่างง่ายๆ ก็สามารถแนะนำธรรมคติอย่างนี้ หรือบอกธรรมบทสั้นๆ พอให้จิตที่สงบมั่นพร้อมดีแล้วนั้น ได้งานที่จะทำด้วยปัญญาต่อไป

เป็นอันว่า การสวดมนต์ที่เป็นการปฏิบัติเบื้องต้นด้วยศรัทธา ก็สามารถใช้เป็นเครื่องเตรียมจิตใจ ช่วยให้สงบมั่นคง เกิดมีเรี่ยวแรงกำลัง ตั้งสติได้ดี เป็นจิตที่เหมาะที่พร้อมจะใช้ทำงาน และนำให้เกิดความสามัคคีที่จะให้คนเดินหน้าไปด้วยกัน

ถ้าสังคมเป็นอย่างนี้ได้ ถึงแม้ต้องผจญวิกฤติภัย ก็หวังได้ว่าจะชนะ จะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี อย่างน้อยแม้แต่ในระหว่างที่ยังดำเนินงานในการที่จะแก้ปัญหา คนก็มีจิตใจที่ดี มีสติ มีกำลังใจที่จะก้าวไปข้างหน้า

เอาละ นี้คือการสวดพระปริตร ที่นำธรรมมาใช้ในขั้นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของศรัทธา ว่ากันแค่นี้ก่อน

- ๒ -

ขั้นปัญญา: **รู้เข้าใจ ใช้โพชฌงค์**

โพชฌงค์นี้ คือที่ สติ กับ ปัญญา มาทำหน้าที่เต็มตัว

ต่อไปขั้นที่ ๒ คือระดับปัญญา เป็นขั้นที่รู้ที่ถึงตัวจริงของโพชฌงค์ ทีนี้เราก็มาเรียนโพชฌงค์ที่เป็นหลักธรรมกันหน่อย อาจจะรู้สึกว่ายากบ้าง แต่ถ้าเรารู้เข้าใจจริงแล้วเอาไปใช้ปฏิบัติจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง โพชฌงค์นี้ท่านย้ำไว้ว่าสำคัญนัก

"โพชฌงค์" แปลว่า ธรรมที่เป็นองค์ของการตรัสรู้ พูดขยายความว่า ธรรมคือข้อปฏิบัติที่เป็นองค์ประกอบของการตื่นรู้จนถึงตรัสรู้ ทำไมจึงแปลอย่างนั้น

"โพชฌงค์" นี่มาจากคำว่า "โพธิ" นั่นเอง ในภาษาบาลี มีวิธีทางไวยากรณ์ "โพธิ" คือ การตรัสรู้นี้ เวลาไปรวมกับ "อังคะ" กลายเป็น "โพชฌ" จึงเป็น "โพชฌังคะ" ภาษาไทยเรียกว่า "โพชฌงค์" ที่จริงก็คือ โพธินั่นแหละ แล้วก็ "อังคะ" คือองค์ ได้แก่องค์ประกอบ จึงเป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้

องค์ประกอบของการตรัสรู้ ก็หมายความว่า ธรรมแต่ละข้อในจำนวนนี้ เป็นองค์ประกอบที่มารวมกันเข้า ทำให้เกิดการตรัสรู้ ที่ว่าเป็นองค์คือองค์ประกอบนี้ ก็หมายความว่า ต้องพร้อมต้องครบ จึงจะตรัสรู้ เพราะฉะนั้น ธรรมชุดนี้จึงมีคำที่ท่านอธิบายไว้พิเศษหน่อยว่า องค์ประกอบเหล่านี้ต้องมาครบพร้อมกันเป็นธรรมสามัคคี ซึ่งจะไม่ค่อยได้ยินที่อื่น

ธรรมชุดโพชฌงค์นี้มีคำว่า "ธรรมสามัคคี" หมายความว่า เป็นการประชุมหรือรวมพร้อมของบรรดาธรรมที่เป็นองค์ประกอบ ก็หมายความว่า โพชฌงค์นี่เป็นระบบองค์รวม โพชฌงค์นี้มี ๗ ข้อ ก็คือต้องพร้อมทั้ง ๗ ข้อ แต่ละข้อเป็นองค์หนึ่งๆ คือเป็นองค์ประกอบอันหนึ่งๆ มาครบพร้อมทั้ง ๗ ข้อก็ตรัสรู้ หรือสำหรับคนที่ปฏิบัติเบื้องต้น ก็เรียกง่ายๆ ว่าตื่นรู้

ฉะนั้น อย่าลืมว่าธรรมชุดนี้พิเศษ จึงมีคำว่า "องค์" แปลว่าองค์ประกอบ และต้องมีสามัคคี คือพร้อมกันครบ เราพูดว่าคนพร้อมเพรียงกัน นี่ธรรมก็ต้องพร้อมเพรียง คือต้องมีสามัคคี

ทีนี้ มีอะไรบ้างล่ะ **โพชฌงค์** คือ โพธิ+องค์ องค์ คือธรรมที่เป็นองค์ประกอบของโพธินั้น มี ๗ ข้อ ว่าให้ฟังผ่านๆ ก่อน ได้แก่ **สติ ธัมมวิจัย วิริยะ** (ความเพียร) **ปีติ ปัสสัทธิ** (ความผ่อนคลาย) **สมาธิ** และ**อุเบกขา** นี่ ๗ ข้อนะ

ทีนี้ก็มาเรียนความหมาย ให้รู้ว่า ทำไมธรรม ๗ ข้อนี้จึงสำคัญนัก ใครมีพร้อมก็ทำให้เกิดความตื่นรู้ จนถึงตรัสรู้ สำเร็จถึงจุดหมาย ว่าไปทีละข้อ ฟังกันแบบผ่านๆ สบายๆ

๑. สติ ธรรมองค์นี้ได้ยินกันเสมอ สติเป็นตัวตั้งต้น ให้สังเกตไว้เลย พอจะเริ่มต้น ต้องมีสติก่อน ถ้าไม่มีสติ ก็เริ่มไม่ได้ สติเป็นตัวสำคัญที่ตั้งหลักให้ ถ้าตั้งตัวตั้งหลักไม่ได้ ก็ทำอะไรไม่ได้ สติแปลว่าอะไร แปลง่ายๆ ว่า **ระลึก นึกไว้ จำได้ ไม่หลงลืม ไม่เลือนลอย ไม่ละเลย** นี่แปลแบบง่ายๆ

ทีนี้ ลักษณะของสติเป็นอย่างไร คือ **ตื่นตัว ตั้งหลักได้ ใจอยู่กับตัว ไม่ประมาท**

ขออธิบายนิดหน่อย **ตื่นตัว** เป็นอย่างไร ตื่นตัวคือ ทัน-พร้อม มีอะไรเกิดขึ้น ก็ทัน ทันเหตุ ทันการณ์ ทันข้อมูล ทันเรื่องราว ทันความรู้ และพร้อมที่จะปฏิบัติ พร้อมที่จะลงมือทำ นี่ละสติเป็นตัวเริ่มต้น ถ้าไม่มีสตินี้อยู่ ก็ทำอะไรไม่ได้

ตรงนี้ต้องอธิบายประกอบนิดหน่อย **ตื่นตัว**นี่ ตรงข้ามกับ **ตื่นตูม** มีสติ คือตื่นตัว ไม่ตื่นตูม ตื่นตูมนั้นตรงข้าม ตื่นตัวคือมีสติ แต่ตื่นตูมคือเสียสติ ตื่นตูมคือตกใจหวาดกลัวจนกระทั่งสติหายไป เลยทำอะไรต่ออะไรผิดพลาดหมด เหมือนอย่างกระต่ายตื่นตูม คือมันนอนหลับอยู่ ได้ยินเสียงลูกตาลตกลงมาบนใบตาลแห้ง ดังสนั่นหวั่นไหว นึกว่าโลกแตก ก็เลยกระโจนไป ร้องตะโกนว่าโลกแตกๆ สัตว์ทั้งหลายที่ไม่รู้เรื่อง ก็วิ่งตามกันไปเป็นฝูง เอาละ เรื่องกระต่ายตื่นตูมก็ไปฟังเอาเอง ก็เป็นอันว่าไม่ตื่นตูม มีสติคือตื่นตัว ตื่นตัวก็พร้อม ก็ทันอย่างที่ว่าแล้ว

ทีนี้ต่อไป **ตั้งหลักได้** พอมีสตินี่ คนตั้งหลักได้ทันที พอตั้งหลักได้ จึงทำอะไรๆ ได้ คนที่ตั้งหลักไม่ได้นี่ทำอะไรก็พลาดหมด พอตั้งหลักได้ ก็ทำได้เต็มที่ ฉะนั้น ตั้งหลักได้จึงสำคัญมาก

ต่อไปก็ **ใจอยู่กับตัว** คนที่มีสติ ใจอยู่กับตัว ก็ไม่ใจหาย ไม่ใจลอย ไม่ขวัญหนี คนใจลอย ใจหาย ขวัญหนี ก็คือไม่มีสติ ต้องเรียกสติกลับมา ให้ใจอยู่กับตัว ไม่ใจหาย ไม่ใจลอย

ถ้าใจอยู่กับตัว พอมีอะไรเกี่ยวข้อง มีอะไรที่ตัวจะต้องเกี่ยว ไม่ว่ามันจะเกี่ยวกับตัว หรือตัวควรจะเกี่ยว ที่ตัวจะต้องเอาใจใส่ ใจก็ไปถึงเลย ใจไปถึงสิ่งนั้นด้วยสตินึกถึงนั่นเอง สตินึกถึงสิ่งนั้น ก็คือใจถึงกันกับสิ่งนั้น ใจนึกที่จะไปทำไปจัดการกับสิ่งนั้น คือจะเริ่มดำเนินการ ก็ไปจับเอามา เพื่อจะได้จัดการ

ที่นี้ต่อไป เมื่อใจอยู่กับตัวแล้ว ก็ไม่ประมาท ไม่ประมาท ก็คือมีสติอยู่ คนมีสติอยู่ ไม่ประมาท ก็เหมือนกับคนเฝ้ายาม ยามนั้นมองดูอยู่ พร้อมอยู่ตลอดเวลา ลองนึกดูสิ คนอยู่ยามนั้นใจต้องตื่นอยู่ตลอดเวลา ใช่ไหม แล้วก็มองดูอยู่ เออ... คนนี้ร้ายนี่น่าสงสัย กันไว้ก่อน ไม่ให้เข้า ถ้ารู้แน่ว่าร้าย ก็กั้นหรือเอาออกไปเลย แต่ถ้าเป็นคนดี สิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ต้องการจะใช้ประโยชน์ ก็รับเข้ามา นี่คือหน้าที่ของยาม เป็นหน้าที่ที่มีลักษณะของความไม่ประมาท แต่ไม่ประมาทนั้นยังอีกเยอะ ในความหมายว่าไม่ละเลย ไม่ปล่อยปละละทิ้ง มีอะไรที่ควรจะทำ ก็รีบทำ

ที่ว่ามาเหล่านี้ คือลักษณะของสติ สตินี่สำคัญมาก เอาแค่นี้ก็พอ ถือว่าเข้าใจรู้ความหมายของสติแล้ว

สตินี้ทำงานที่สำคัญ คือนำเสนอหรือส่งเรื่องให้ปัญญา พอสติมาเริ่มต้นเริ่มเรื่องแล้ว ก็เรียกปัญญาให้มาดูมาพิจารณา ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับว่า สตินี่เป็นมือ ปัญญาเป็นตา ตาคือปัญญาจะมองดูอะไร ถ้าสิ่งนั้นไม่มาอยู่ต่อหน้า ไม่อยู่ตรงตา หรือลอยไปลอยมา ตาจะดูอย่างไรก็ไม่ชัด ก็ต้องเอามือคือสติไปจับเอาสิ่งนั้นมาถือไว้ให้ตรงสายตา วางไว้ข้างหน้าหรือในที่ซึ่งเหมาะที่สุดที่ตาคือปัญญาจะเห็นได้ชัด จะตรวจตราพิจารณาได้เต็มที่

นี่ละที่ว่าสติเป็นตัวเริ่มต้นให้ แล้วตัวสำคัญที่จะทำงานกับสติ ก็คือปัญญา ปัญญาในที่นี้มีชื่อพิเศษเรียกว่า ธัมมวิจัย

๒. ธัมมวิจัย คือ วิจัยธรรม วิจัยเรื่องราวต่างๆ จะเรียกว่า ธัมมวิจยะ หรือธรรมวิจัย ก็ได้ "ธรรม" นี่แปลง่ายๆ ว่า สิ่ง ก็ได้ (เช่นในคำว่า สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีไม่เป็นอัตตา) เมื่อมีเรื่องราว มีข้อมูลอะไรๆ สติก็จับมาส่งให้ปัญญา ปัญญาก็วิจัย

ปัญญาในที่นี้ เรียกว่า “วิจัย” **วิจัย** คือ เฟ้น โบราณแปลว่า **เฟ้น** หมายความว่า **เลือกคัด จัดแยก ตรวจสอบ สืบค้น** สาวหาเหตุ **ปัจจัย เฟ้นให้ได้ความจริง เฟ้นให้ได้ตัวจริง เฟ้นให้ได้วิธีปฏิบัติที่จะทำการแก้ปัญหาได้สำเร็จ หรือลุล่วงถึงจุดหมายได้เสร็จสิ้น**

ปัญญาชื่อว่าวิจัยนี้สำคัญนัก ต้องเข้าใจไว้นะ วิจัยที่สำคัญนี้ ท่านใช้มาก่อน เดี๋ยวนี้เราก็เอามาใช้กันโดยถือว่างานวิจัยเป็นเรื่องสำคัญ แต่ท่านใช้มาตั้งเดิมในหลักโพชฌงค์นี้ เรียกชื่อเต็มว่า ธัมมวิจัย

พอปัญญาทำงานวิจัย ก็ก้าวหน้าไปในการที่จะรู้เข้าใจเรื่องราว เข้าถึงตัวจริงของเรื่อง ได้ประเด็นที่แท้ มองเห็นช่องทางวิธีปฏิบัติที่จะเข้าถึงความจริง ตลอดจนได้วิธีแก้ปัญหา วิธีจัดการดำเนินการให้ถึงจุดหมาย ธัมมวิจัย คือวิจัยธรรม ทำงานนี้ทั้งหมด

ปัญญาทำงานไป ใจมุ่งหน้า มั่นแน่ว สดชื่นรื่นสบาย ผ่อนคลาย มองนิ่งได้ ชัดและตรง

ทีนี้ พอวิจัยไปๆ ปัญญาเดินหน้าพัฒนาไป ก็ได้กำลังเรี่ยวแรงบุกฝ่าเดินหน้ามาขับเคลื่อน ตัวนี้คือความเพียร ได้แก่

๓. วิริยะ คือ ความเพียร ตอนนี้ปัญญาทำงาน ก็ต้องการวิริยะมาหนุน เจอเรื่องยาก ก็ไม่ระย่อ วิริยะ คือความแกล้วกล้าพากเพียรบุกฝ่าเดินหน้าไม่ถอย ช่วยให้ปัญญาเดินหน้าไปในการพินิจพิจารณา ในการคิดค้นเรื่องต่างๆ คิดสรรวิธีการต่างๆ ความเพียรมาช่วย เรียกได้ว่าขับเคลื่อน ส่งกำลังให้ปัญญา

๔. ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปลื้มใจ พอมีวิริยะแล้ว ทีนี้ใจมองว่า ปัญญาเห็นสว่างก้าวหน้าไปๆ และความเพียรก็เข้มแข็งขับดันให้กำลังหนุนอย่างดี สติก็จับอยู่ ไม่หลุดไม่พลาด ธัมมวิจัยก็ทำงานได้ดี วิริยะก็เดินหน้าไป ประสานสอดคล้องกันดี ก็สมใจพอสมใจหมายได้ดังใจ ก็ปลื้มใจ อิ่มใจ นี่คือปีติมา

ในปีตินั้น ไม่มีความขุ่นข้อง ขัดข้อง ขาดตกบกพร่องในใจ ใจจึงอิ่ม เรียกว่าอิ่มใจ แล้วความอิ่มใจนั้น *ด้านหนึ่ง* ก็ไปเสริมวิริยะ เมื่อวิริยะไม่มีอะไรติดขัด มีกำลังเต็มที่ ก็เดินหน้าได้เต็มแรง และ *อีกด้านหนึ่ง* ก็ส่งผลต่อเนื่องให้ใจที่อิ่มแล้วนั้น เกิดความผ่อนคลาย ซึ่งเป็นภาวะของจิตและกาย ที่สำคัญมาก เป็นโพชฌงค์ข้อต่อไป

๕. ปัสสัทธิ คือ ความผ่อนคลาย นี่คือ เมื่อใจอิ่ม ไม่มีอะไรขาดพร่อง ไม่มีอะไรขัดข้อง ไม่มีอะไรมารบกวนใจ ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องเขม็ง ไม่ต้องเครียดภายใน ใจก็ผ่อนคลาย ดังนั้น พอปีติ คือความอิ่มใจมาแล้ว ปัสสัทธิก็ตามมา

ปัสสัทธิ แปลว่า ความผ่อนคลาย รื่นสบายกายใจ (ตรงข้ามกับ "สารัทธะ" ที่แปลว่าเครียด) ไม่มีอะไรกดดันรุนเร้า เป็นภาวะจิตสำคัญที่เปิดโอกาสแก่ความสุข และแก่สมาธิ และเป็นภาวะที่บรรจบประสานกายกับจิต คือเมื่อมีปัสสัทธิ ก็จะมีทั้ง กายปัสสัทธิ – กายผ่อนคลายรื่นสบาย และ จิตตปัสสัทธิ – ใจผ่อนคลายรื่นสบาย

ปัสสัทธินี้ มีความสุขตามมาด้วย การทำงานด้วยโพชฌงค์จึงเป็นการพักผ่อนไปในตัว และเป็นความสุขแถมให้อีกด้วย

ปัสสัทธิเข้ากันดีกับความคิดที่สุจริต ไม่มีการเบียดเบียนและเป็นตัวแสดงของสุขภาพจิต ซึ่งส่งผลมาถึงสุขภาพกายด้วย

เมื่อมีปัสสัทธิ ก็เปิดโอกาสให้จิตเป็นสมาธิ เป็นองค์ต่อไป

๖. สมาธิ คือ ภาวะจิตตั้งมั่น ใจมุ่งแน่ว เป็นธรรมดาตามธรรมชาติทีเดียวว่า เมื่อมีปัสสัทธิ คือความผ่อนคลายแล้ว ก็จะมีสุขตามมา สุข ก็คือ ไม่มีอะไรบีบคั้นกดดันทิ่มแทงกวนใจ จิตไม่ต้องดิ้นรน ก็อำนวยให้จิตนิ่งแน่วเป็นสมาธิ ดังนั้น ต่อจากปีติ ก็มีปัสสัทธิ มีปัสสัทธิแล้วก็ผ่านสุขมาเป็นสมาธิ (ความสุข เป็นเวทนาที่เสพเสวย มิใช่เป็นตัวทำงาน จึงไม่เป็นองค์ด้วย)

พอเป็นสมาธิ ใจก็นิ่งแน่ว เมื่อใจมั่นแน่วแล้ว ปัญญาจะพิจารณาสอดส่องตรวจตราเรื่องอะไร ใจนิ่งแน่วอยู่กับเรื่องนั้น ปัญญาก็ทำงานได้เต็มที่ คล่อง ไม่ต้องติดขัดเลย

ตอนนี้จึงยิ่งดีกว่าใช้สติ เมื่อกี้นั้น สติยังต้องคอยจับ คอยพยุง คอยคุม คอยดึงไว้ไม่ให้มันหลุดมันหายไป แต่ตอนนี้ใจอยู่กับเรื่องนั้นแล้ว เมื่อใจอยู่ สติก็ไม่ต้องทำงาน ตอนนี้สติเพียงคลออยู่ คือถ้าหลุดจากสมาธิเมื่อไร สติก็ทำงานทันที แต่พอสมาธิทำงาน สติก็ไม่ต้องแล้ว สติก็วางได้

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนจับเอาวัวพยศมา แล้วจะให้มันอยู่กับที่ จะทำอย่างไร ก็เอาเชือกมาผูกดึงไว้ วัวจะไป ก็ไปไม่ได้ เพราะเชือกดึงอยู่ เชือกนี้คือสติ เชือกนี้ดึงไว้ ตรึงไว้ ทำให้วัวที่พยศ ไปไหนไม่ได้

แต่ทีนี้ ต่อมาเจ้าวัวพยศตัวนี้ใจมันยอมแล้ว มันก็หมอบนิ่งอยู่กับหลัก พอมันหมอบนิ่งแล้ว เชือกก็ไม่ต้องทำงานละ เชือกคือสติ ไม่ต้องทำงาน ไม่ต้องดึง ไม่ต้องตรึง เพราะมีสมาธิคือเจ้าวัวมันหมอบอยู่กับที่แล้ว ทีนี้ปัญญาก็ทำงานในจิตที่มั่นแน่วอยู่กับที่แล้ว ก็ทำงานได้สะดวกคล่องเต็มที่เลย

พอจิตมั่นแน่วเป็นสมาธิแล้ว ก็เปิดโอกาสให้จิตมีภาวะที่ลงตัวดีที่สุด เป็นองค์สุดท้ายเรียกว่าอุเบกขา ซึ่งเป็นข้อที่คนไทยมากมาย ยังเข้าใจผิดไปไกล ก็มาดูองค์สุดท้ายนี้ว่าเป็นอย่างไร

๗. อุเบกขา คือภาวะที่ใจนิ่งตรงเป็นกลาง แต่บางคนก็ยังไม่เข้าใจชัด ใจนิ่งตรงเป็นกลางคืออย่างไร ก็ทำความเข้าใจกันนิดหนึ่ง ถ้าจะให้เข้าใจง่าย ก็ยกคาถาที่พระพุทธเจ้าทีปังกรตรัสแก่สุเมธดาบส เอามาให้ฟังสักครึ่งคาถา พระองค์ตรัสว่า

ตุลาภูโต ทฬฺโห สมฺโพธึ ปาปุณิสฺสสิ

แปลว่า: ท่านเป็นดังตุลา หนักแน่นมั่นคง จักลุถึงซึ่งสัมโพธิญาณ

นี่คือพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าพระนามว่าทีปังกรตรัสไว้เป็นลักษณะของอุเบกขา ที่ว่าท่านเป็นดังตุลา หรือมีใจเป็นตุลาก็หมายความว่า ท่านมีใจเหมือนอย่างตราชู รู้จักไหมตราชู มีใจเหมือนอย่างตราชู ก็อยู่ในดุล อยู่ในภาวะสมดุล คือเที่ยงตรง ไม่เอียงข้างซ้าย ไม่เอียงข้างขวา ไม่เอียงขึ้น ไม่เอียงลง ตรงแน่วพอดีเลย นี่คือภาวะจิตที่ลงตัวอยู่ในดุลยภาพ

เป็นอันว่า ลักษณะสำคัญของอุเบกขา คือ "ตุลาภูโต" เป็นตุลา จำไว้เลยนะ พระพุทธเจ้าทรงใช้คำอธิบายของคำอุเบกขาว่า ตุลาภูโต ใจเหมือนตราชู อยู่ในดุล อยู่ในภาวะสมดุล

ตรงนี้แหละเป็นหลักสำคัญ จิตที่อยู่ในภาวะนี้ได้ เป็นจิตที่สมบูรณ์ มองเห็นอะไรๆ ตรง เต็ม พอดี พระอรหันต์มีจิตเป็นปกติอยู่ในภาวะที่เรียกว่าอุเบกขา ที่เป็นภาวะสมดุลนี้

ในเมืองไทย เราก็เอาตุลามาใช้ แต่เราเรียกว่าตุลาการ ก็เลยแปลตุลาการกันหน่อย

ตุลาการนี้แปลได้ ๒ อย่าง *หนึ่ง* แปลว่า มีอาการเหมือนตุลา มีอาการเหมือนตราชู หมายความว่า ผู้พิพากษาต้องมีอาการ คือมีการประพฤติปฏิบัติเหมือนกับตุลา เหมือนกับตราชู ซึ่งอยู่ในภาวะที่สมดุล ก็คือเที่ยงตรงนั่นเอง *อีกอย่างหนึ่ง* ก็แปลตุลาการว่า ผู้สร้างตุลา หรือผู้ทำตุลา ก็คือผู้สร้างตราชู หรือสร้างความเที่ยงตรงนั้นเอง อันนี้ออกไปนอกเรื่องนิดหน่อย ก็กลับมาที่ตุลาภูโต ซึ่งก็นั่นแหละ คืออันเดียวกัน

ตุลาภูโต แปลแล้วว่า เป็นเหมือนตุลา หรือมีจิตใจเป็นตุลา คืออยู่ในภาวะสมดุล ก็คือเที่ยงธรรม อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่า ไม่เอนเอียง ไม่ว่าซ้ายหรือขวา ไม่ว่าขึ้นหรือลง ตรงแน่ว ก็มองเห็นไม่ว่าอะไร ตรงไปตรงมาตามเป็นจริง เป็นกลาง ไม่ถูกความรู้สึกอะไรทั้งนั้นครอบงำ ไม่ว่าชอบ ไม่ว่าชัง ถ้าชอบ ก็เอียงไปทางหนึ่ง ถ้าชัง ก็เอียงไปอีกทางหนึ่ง เรียกว่าเกิดความไม่เที่ยงตรง การพิพากษาตัดสินวินิจฉัยก็เบี่ยงเบนไปหมด เพราะฉะนั้น อันนี้เป็นตัวสำคัญ เป็นตัวคุมท้ายให้ถูกต้องสมบูรณ์

ใจสมดุล งานสมบูรณ์

ตอนนี้ครบแล้ว องค์ทั้ง ๗ ของโพชฌงค์ ในชุดนี้ มีตัวทำงานสำคัญที่บอกเมื่อกี้ว่า **สติ**เป็นตัวเริ่มต้นจับงานเอาไว้ แล้วปัญญาก็เป็นตัวทำงานเดินหน้าไป

ปัญญานี้ที่เรียกว่า**ธัมมวิจัย**นี่แหละ เมื่อเข้าชุดโพชฌงค์ ทำงานไปพัฒนาไปจนสำเร็จผลลุจุดหมาย ให้คนถึงธรรม เห็นความจริงแท้และได้ประโยชน์สูงสุดจากความจริงนั้น ธัมมวิจัยก็จะกลายเป็นโพธิ คือ ปัญญานี้แหละจะพัฒนาขึ้นไปเป็นโพธิญาณ เรียกว่าตรัสรู้

การที่**ปัญญา**นั้นทำงานหาความรู้และคิดการเดินหน้าพัฒนาไปได้ ก็ด้วยมี**วิริยะ**มาออกแรงทำการ โดยมีปฏิบัติการต่างๆ มากมายมาหนุนมาพาให้ก้าวไป แล้วในที่สุด ความรู้เข้าใจและคิดเห็นพิจารณาตัดสินวินิจฉัยที่เป็นงานของปัญญานั้น จะถูกต้อง พอดี ตรงตามเป็นจริง ไม่ผิดพลาด ไม่เอนเอียง ก็ต่อเมื่ออยู่ในภาวะจิตที่เป็น**อุเบกขา** เป็นตุลา อยู่ในดุลยภาพ

แต่การที่จิตเข้าถึงภาวะเป็นอุเบกขานั้นได้ ก็ด้วยการที่จิตเองได้พัฒนาขึ้นมาเป็นจิตที่มีสุขภาวะแล้ว คือเป็นจิตที่เอิบอิ่มสดชื่นและผ่อนคลาย ด้วย**ปีติ**และ**ปัสสัทธิ** จนกระทั่งจิตนั้นอยู่ตัวตั้งมั่นเป็น**สมาธิ**ได้ จึงก้าวมาถึงภาวะแห่งดุลยภาพของ**อุเบกขา**

ทีนี้ก็มีข้อสังเกตว่า หลักธรรมทั่วไป โดยมากมีปัญญาเป็นตัวคุมท้าย แต่แปลกว่า ในชุดโพชฌงค์นี้ ปัญญาเป็นองค์ที่ ๒ เป็นตัวเจ้าของงาน ทำงานเต็มที่ แล้วมีอุเบกขาเป็นตัวคุมท้าย

ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า อุเบกขาทำให้ทั้ง ๖ ข้อต้นทำงานได้ถูกต้อง เที่ยงตรง สมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งปัญญาที่เป็นตัวเอก ถ้าจิตไม่อยู่ในดุลยภาพ ไม่สมดุล เอียงซ้าย-เอียงขวา เอนขึ้น-เอนลง ก็จะรู้เข้าใจเอนเอียงบกพร่อง มองเห็นไม่ตรงตามเป็นจริง

ดูอย่างสติ ที่บอกเมื่อกี้ว่า สติตั้งหลักได้ เอาละ เราตั้งหลักได้ แต่ทีนี้พื้นกระดานบ้านเอียง พอพื้นกระดานบ้านเอียง เราตั้งหลักบนพื้นกระดานบ้านที่เอียง จะเป็นอย่างไร เราตั้งหลักได้ เราตั้งหลักได้ตรง บนพื้นกระดานบ้านที่เอียง หลักนั้นก็เอียงกับโลก แล้วทีนี้ ถ้าเราตั้งหลักนี้ให้มันตรงกับโลก ตรงขึ้นไปในท้องฟ้า มันก็เอียงขัดกับพื้นกระดานบ้านอีกนั่นแหละ เข้ากันไม่ได้กับพื้นบ้านที่เอียง นี่คือสติก็ยังสมบูรณ์ไม่ได้ ถ้าจิตไม่เป็นอุเบกขา

เพราะฉะนั้น ภาวะลงตัวสมดุลของจิตนี้จึงสำคัญมาก ตั้งแต่สติไปเลย สติแสนจะดี ทำให้ตั้งหลักได้ แต่พอมาเจออุเบกขาไม่มีเข้า สติก็ชักยุ่ง ก็ดีแหละต้องมีสติ แต่สติทำงานได้ผลไม่เต็มที่ เพราะมันมีความไม่สมบูรณ์อย่างที่บอกเมื่อกี้ เหมือนพื้นบ้าน พื้นกระดานเอียงนั่นแหละ ไปตั้งหลักบนนั้น มันก็ยุ่ง

ต่อไปก็เหมือนกัน จิตไม่เป็นอุเบกขา ปัญญาก็เห็นเอนเอียง มองลำเอียง ถ้ายังมีความเอนเอียงอยู่ ก็เห็นไม่ตรง ก็ไม่ถูกจริง ไม่ตรงตามความเป็นจริง ยังมีความผิดพลาดได้ เพราะฉะนั้น ในที่สุด แม้จนถึงโพธิญาณ ก็จึงต้องมาในจิตที่เป็นอุเบกขา เมื่อถึงอุเบกขาครบจบโพชฌงค์ ๗ แล้ว ผลที่ปัญญาได้ คือความรู้ความเข้าใจ ก็จะสมบูรณ์ เที่ยงตรง ถูกต้อง แน่นอน ไม่ผิดพลาด

เพราะฉะนั้น จึงควรพัฒนาจิตใจให้สามารถมีภาวะจิตเป็นอุเบกขา เมื่อใจเราเข้าถึงภาวะจิตอุเบกขา ใจอุเบกขาก็มาบรรจบกับปัญญาที่จะรู้เข้าใจมองเห็นชัด-ตรง ปัญญาที่เป็นโพธิมาในจิตที่สมดุลเป็นอุเบกขา

เป็นอันว่า ปัญญาที่สมบูรณ์มาในจิตที่เป็นอุเบกขา และอย่างที่บอกแล้วว่า จิตของพระอรหันต์ เป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่มีความสมบูรณ์ลงตัวกับโลกนี้ทั้งหมด ก็เลยหมดปัญหา อยู่ด้วยปัญญาที่มองเห็นแจ้งตรงตามเป็นจริง เท่าทันโลกและชีวิต

หลักโพชฌงค์นี้ เราสามารถนำมาใช้ในปฏิบัติการกับเรื่องทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นงานวิจัยอะไรๆ รวมทั้งปฏิบัติการในการปราบโควิด-19 นี้ ให้ได้ผลอย่างดี

อย่างน้อย คนที่มีโพชฌงค์ ๗ นั้น ใจไม่มีโรค นี่ขั้นที่หนึ่ง ใจไม่มีโรค เป็นใจที่สมบูรณ์แล้ว ก็พร้อมที่จะทำอะไรได้ คนมีใจไร้โรคแล้ว มีสุขภาพจิตดีสมบูรณ์ เมื่อรู้วิชารู้งานชำนาญการ ก็มาแก้ไขปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพของสังคมได้ผลดี

โพชฌงค์นี้เป็นหลักการใหญ่ที่เมื่อใช้ครบทุกขั้นตอน งานก็จะสมบูรณ์ ถ้าทำงานไม่ครบโพชฌงค์ ๗ งานและผลสำเร็จของเราจะไม่สมบูรณ์ อย่างเช่นงานพิจารณาตรวจสอบวัดผล ก็ต้องอยู่ในจิตอุเบกขา ปัญญาจึงจะเห็นถูกต้องชัดตรง

เอาละ ได้พูดเรื่องโพชฌงค์มาสมควร ขอย้ำอีกทีว่า โพชฌงค์คือธรรมที่เป็นองค์ประกอบของโพธิ คือธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตื่นรู้จนถึงตรัสรู้ ซึ่งรวมมาถึงการที่จะทำงานทั้งหลายให้สำเร็จบรรลุจุดหมายอย่างดีงามได้ผลสมบูรณ์

จุดเน้นอันหนึ่งจากโพชฌงค์ก็คือ การแก้ปัญหาและการทำงานสร้างสรรค์ทั้งหลาย เริ่มจากจิตใจที่ดีงามสมบูรณ์ คือจิตใจที่ไม่มีโรค เมื่อจิตใจไม่มีโรคแล้ว ก็จะทำงานได้ดีมีผลสมบูรณ์ และจิตใจที่ไม่มีโรคนั้น เอื้อโอกาสให้ปัญญาพัฒนาได้สมบูรณ์ด้วย เมื่อปัญญาทำงานได้สมบูรณ์ ผลสำเร็จก็สมบูรณ์

วันนี้ก็เลยอธิบายเรื่องโพชฌงค์ ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง ในระดับศรัทธา ที่เอาโพชฌงค์มาใช้เป็นปริตร เอามาสวดมนต์ ซึ่งบางทีหรือมักจะสวดกันไป ฟังกันไป โดยไม่ได้รู้เข้าใจเนื้อความที่เป็นหลักธรรม แต่ด้วยแรงศรัทธา ก็ช่วยให้มีผลดีแก่จิตใจ ทำให้จิตใจตั้งหลักได้ เกิดมีความมั่นคง มั่นใจ มีจิตใจสงบ สดชื่น ผ่องใส และมีความสามัคคีพร้อมเพรียงกันได้

ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ เราเอาโพชฌงค์มาใช้ประโยชน์ได้ในทั้งสองระดับ ทั้งระดับศรัทธา และระดับปัญญา ช่วยให้ปฏิบัติการในการแก้ปัญหาของสังคมนี้สำเร็จ ให้คนอยู่กันดี จะได้เป็นฐานที่จะเดินหน้าก้าวไปสู่ความเจริญงอกงาม มีความสุข โดยพึงมีไพบูลย์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ทั้ง ๒ อย่าง คือ มีทั้งอามิสไพบูลย์ ความพรั่งพร้อมทางวัตถุ และธรรมไพบูลย์ ความแพร่หลายของธรรมด้วย

คิดว่าพูดไว้เท่านี้ พอสมควรแล้ว ขออนุโมทนา

- ๓ -

ปฏิบัติการ: **โพชฌงค์ ในชีวิต**และ**กิจการ**

ถ้าเลือกที่ไม่ได้ ก็ทำที่นั่นให้มันดี

เมื่อกี้ได้พูดอธิบายความหมายของโพชฌงค์ ๗ แต่ละข้อๆ ไปแล้ว เมื่อเข้าใจธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติเป็นรายข้อแล้ว ก็มาดูการนำธรรมเหล่านั้นไปปฏิบัติ หรือนำไปใช้งาน อย่างในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ ลองยกตัวอย่างมาดูว่าเราจะใช้โพชฌงค์อย่างไร

เอาง่ายๆ อย่างที่ทางการประกาศว่า ในระยะเวลาที่มีปัญหาโรคโควิด-19 ระบาดนี้ ให้คนทำงานที่บ้าน อันนี้เป็นเรื่องที่จำเป็น ไม่ต้องมาเถียงกันแล้วว่าจะทำหรือไม่ทำ ทีนี้ บางคนก็ชอบ แต่สำหรับหลายคน เป็นเรื่องใหม่และแปลกไป ก็ไม่ถนัด และก็ไม่สบายใจ บางทีขัดอกขัดใจ ว้าวุ่นขุ่นเคือง แต่อย่างไรก็ตาม ดังที่ว่าแล้ว ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ ก็ตกลงว่าต้องทำ

ทีนี้ เมื่อต้องทำงานที่บ้าน จะทำอย่างไร บางคนพอนึกถึงความเปลี่ยนแปลงในเรื่องการทำงาน ก็มองกว้างออกไปทันทีว่า เออ... ในสถานการณ์ร้ายคราวนี้ คนต้องประสบปัญหาเรื่องการทำงานกันทั่วไปหมด คนจำนวนมากมายถูกเลิกงาน หยุดพักงาน ที่ไหนๆ ก็มีแต่เลิกงาน หยุดงาน พักกิจการ งานเก่าเลิกไป งานใหม่หาไม่ได้ เงินหมด ไม่มีปัจจัยยังชีพ เดือดร้อนแสนสาหัส

พอนึกได้ มองไปเห็นอย่างนี้ ก็หันไปสนใจปัญหาใหญ่ของสังคม เรื่องคนไม่มีงานทำ แล้วเดือดร้อนในเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ นึกได้อย่างนี้ ก็เลยเอาเวลาและความคิดไปร่วมกับคนอื่นที่หาทางช่วยเหลือคนที่ตกงาน คนที่หมดอาชีพ ร่วมแก้ปัญหาความยากไร้ขาดแคลนในสังคม ส่วนเรื่องของตัวเองที่ต้องย้ายการทำงานมาที่บ้าน กลายเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่เป็นปัญหาเลย เรื่องแค่นี้ เดี๋ยวก็จัดให้ลงตัวได้

ถ้าจะคิด เขาก็มองว่า ดูสิ คนมากมายตกงาน หยุดงานเดือดร้อนแทบไม่มีจะกิน เรานี้ยังมีงานทำ โชคดีกว่าเขามากมาย

คนที่นึกได้ แล้วมองกว้างออกไป และคิดแก้ปัญหาความเดือดร้อนของผู้คนอย่างนี้ ก็มาจากการมีสติในขั้นต้นอย่างหนึ่ง

ถึงตอนนี้ การตกลงจัดการในเรื่องที่จะย้ายการทำงานมาทำที่บ้าน ก็ยังค้างรออยู่ แต่เมื่อคนนึกคิดอย่างที่ว่าเมื่อกี้นี้แล้ว เขาก็คิดแก้ปัญหาคิดจัดการเรื่องของตัวเองนั้นไปตามเหตุผล โดยไม่ต้องมีความงุ่นง่านวุ่นวายเดือดร้อนใจมาแถมซ้ำตัว

ทีนี้ ในเรื่องการย้ายที่ทำงานมาทำที่บ้าน ที่เป็นปัญหาของตัวเองยังค้างอยู่นั้น ตอนนี้ก็อย่างที่ว่าแล้ว เป็นเรื่องที่จะจัดการให้เรียบร้อยลงตัวไปตามเหตุผล ไม่มีความรู้สึกวุ่นวายขุ่นเคืองขัดใจอะไรๆ ที่เรียกว่าเป็นด้านอารมณ์เข้ามาซ้ำเติมตัวเอง

คราวนี้ ก็มาจัดการเรื่องงานการนั้น ตามวิถีทางของสติปัญญา ในหลักโพชฌงค์

เขาก็มานึกว่า เออ... การที่เราต้องอยู่ทำงานที่บ้านนี่ เป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใหม่ เราได้จัดการวางแบบแผนแนวทางการทำงานในบ้านให้ได้ผลดีลงตัวหรือยัง

เขานึกด้วยว่า การย้ายที่ทำงานนั้นก็มีเรื่องข้างเคียงพ่วงมาด้วย ที่สำคัญคือเรื่องคน คราวนี้ คนที่อยู่ร่วมในที่ทำงานเปลี่ยนจากคนทำงานมาเป็นคนที่อยู่ในบ้าน อาจจะเป็นคุณแม่คุณพ่อ ลูกๆ หรือคนอื่นๆ ที่อยู่ร่วมบ้าน แล้วเขาก็ไม่ได้ทำงานอย่างเดียวกับเรา จะทำงานโดยอยู่ด้วยกันอย่างไรให้มีความสุขแล้วถ้าให้ดี ก็ให้มาเกื้อกูลแก่การทำกิจทำหน้าที่การงานของกันและกันด้วย เออ... นี่เรายังไม่ได้จัดการวางแบบแผนระบบงานให้มันเรียบร้อยลงตัว อย่างนี้เรียกว่า**สติ** นึกขึ้นมาแล้ว

ที่นึกนั้น ก็คิดและรู้โดยมองเห็นด้วยว่า นี่ถ้าเราปล่อยไปแล้วจำเป็นต้องทำงาน โดยไม่ได้มานึกมาคิดจัดให้เรียบร้อยท่านถือว่าประมาท ประมาทก็คือละเลย สิ่งที่ควรทำให้เรียบร้อยให้เกิดผลดีที่มันควรจะเป็น แต่ไม่ทำ นี่เป็นความประมาท เมื่อเราไม่ประมาท ก็มีสตินึกขึ้นมาว่า เรื่องนี้ต้องคิดหาทางจัดวางให้เรียบร้อย ตรงนี้ก็เข้าสู่ข้อ ๒ ธัมมวิจัย

ถึงตอนนี้ **ธัมมวิจัย** ก็คือใช้ปัญญาคิดพิจารณาแยกแยะเชื่อมโยงสืบค้นหาวิธีการที่จะทำให้การทำงานหรือกระบวนวิธีทำงานนั้นเป็นไปด้วยดี ซึ่งรวมไปถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่นในบ้านในครอบครัวด้วย เมื่อคิดค้นหาไปๆ ก็อาจจะได้ความคิดดีๆ

ทีนี้ก็มานึกขึ้นได้ว่า เราควรจะฟังความรู้ความคิดเห็นของคนที่อยู่ในบ้านร่วมกันทั้งหมดว่า ทำอย่างนี้ๆ ดีไหม หรือเขาอาจจะมีความคิดเห็นอะไรดีๆ ตรงนี้ก็เข้าสู่วิธีของปัญญาตามหลักเลยทีเดียว คือการใช้ปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยทางสังคมมาเสริมปัญญา ซึ่งหมายถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น

หลักที่พูดถึงนั้นคืออย่างไร? ธัมมวิจัยที่ใช้ปัญญาพินิจพิจารณาค้นหาวิธีการที่จะให้ทำงานได้ดีนั้น ถ้าพูดสรุปความตามหลักก็คือ การวิจัยหรือธัมมวิจัยนั้น ก็เพื่อให้ได้สัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ คืออะไร? สัมมาทิฏฐิ แปลกันว่า ความเห็นชอบ ถ้าแปลแบบชาวบ้านก็คือ "ข้อสรุปความคิดความเข้าใจที่ถูกต้อง" นี่คือสิ่งที่เราต้องการ หรือจุดประสงค์ของปัญญา เราวิจัยตอนนี้เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ถูกต้องดีที่สุดเท่าที่ทำได้ในตอนนั้น คือให้ได้สัมมาทิฏฐิ (เท่าที่พัฒนามาได้)

ทีนี้ หลักก็มีว่า สัมมาทิฏฐิมีข้อปฏิบัติหรือธรรมที่หนุนหลายอย่าง อย่างหนึ่งคือ **สากัจฉา** ได้แก่ การสนทนา ถกปัญหาอภิปราย ให้ความรู้ความคิดเห็นแก่กัน มาถึงตอนนี้ เราต้องการได้ข้อสรุปความคิดเห็นที่จะให้ได้สัมมาทิฏฐิที่ดีที่สุด เราก็พูดคุยปรึกษาหารือกับคนในบ้าน บอกว่า วันนี้มาคุยกันหน่อยนะ ที่เราต้องอยู่บ้านและทำงานกันที่บ้านนี่ แต่ละคนก็ทำงานต่างกันและบางคนก็ไม่ได้ทำงาน เรามาช่วยกันคิดวางวิธีอยู่ร่วมกัน ให้ทำงานโดยต่างคนต่างทำ แต่อยู่ร่วมกัน ให้ทุกคนอยู่และทำงานได้ดี อะไรทำนองนี้ ก็มาพูดคุยกันดูด้วยใจเที่ยงตรงไม่เอนเอียงจนกระทั่งปัญญามองเห็นเป็นที่สบายใจว่า ทำงานอย่างนี้ จะอยู่กันด้วยดีด้วย และงานของแต่ละคนก็เดินหน้าไปด้วยดีด้วย แถมมาหนุนมาเสริมกันด้วย อย่างนี้ก็ได้ความสบายใจ มั่นใจ

การดำเนินการในเรื่องนี้ ก็สำเร็จด้วย**วิริยะ** ถ้าได้พบวิธีการที่ดีก็เกิดมี**ปีติ** ได้อิ่มใจ ปลื้มใจ แล้วก็เป็นอันได้ทำงานกัน ในบรรยากาศดีที่ทุกคนมี**ปัสสัทธิ** ผ่อนคลาย ที่คนอยู่อย่างเกื้อกูลกัน งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข

ที่พูดมาอย่างนี้ก็เป็นตัวอย่าง ซึ่งเห็นได้ว่ากระบวนของโพชฌงค์ได้ครบ ก็ขอให้ไปพิจารณาเอาเองตลอดทั้ง ๗ ข้อ แต่ในที่นี้ต้องการพูดให้เห็นว่า ธรรมที่เกี่ยวข้องไม่ใช่ว่ามีเฉพาะ ๗ ข้อที่เป็นองค์ในนี้เท่านั้น ธรรมแต่ละข้อโยงไปถึงธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเอง เพราะเป็นธรรมดาของความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัย จะพูดว่าธรรมทั้งหลายเรียกหากันและกันก็ได้ แต่ธรรมอื่นๆ ที่โยงไปถึงเหล่านั้นมิใช่เป็นองค์

ตรงนี้ก็เป็นอันได้บอกว่า เราใช้ปัญญาที่เป็นธัมมวิจัย เพื่อให้ได้สัมมาทิฏฐิ และสัมมาทิฏฐินั้นจะเกิดขึ้นโดยมีปัจจัยเกื้อหนุนหลายอย่าง เช่น สากัจฉา เราก็จัดให้มีสากัจฉาเพื่อให้ได้สัมมาทิฏฐินั้น

คนสู้ปัญหา พัฒนาได้แน่

ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ ไม่ใช่แค่เรื่องไม่มีงานทำ หรือเรื่องย้ายที่ทำงานไปทำที่บ้านเท่านั้น ความขัดข้องต่างๆ มีอีกมากมาย คนจำนวนมากไปไหนๆ ไม่ได้ และไม่มีที่ที่จะไป ต้องอยู่แต่ที่บ้าน บางคนก็มาคิดว่า ตอนนี้เราไม่ต้องไปทำงาน แต่จะไปที่อื่นๆ ที่ไหนๆ ก็แทบไปไม่ได้ ต้องอยู่บ้านอย่างเดียว จะทำอย่างไรดี ก็เลยอึดอัดขัดเคืองกลุ้มใจงุ่นง่านวุ่นวายไปต่างๆ ว่าทำไมเราจะต้องอยู่แต่ที่บ้าน ไม่ได้ทำอะไร จะไปสถานบันเทิง ก็ไปไม่ได้ จะไปเที่ยวที่ไหน ก็ไม่ได้ ไม่เคยเลยกับชีวิตแบบนี้ ไม่เป็นอิสระ ไม่มีเสรีภาพ น่าเบื่อเหลือเกิน

นี่ ถ้ามีสตินึกขึ้นมา ปัญญาก็มองเห็นได้ว่า เรานี้ไม่ปกติแล้ว มาขุ่นข้องหมองใจอะไรอยู่ เกิดปัญหาขึ้นมา แทนที่จะแก้ไข กลับไปคิดวุ่นวายพอกเพิ่มเติมปัญหาให้มันหนักมันหนาขึ้น ไม่ได้อะไร ทุกข์ใจ เสียเวลา ทำร้ายตัวเอง ที่จริงก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร สถานการณ์เปลี่ยนไป ก็ถึงเวลาที่เราจะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่นั้น จะว่ามันมาท้าทายก็ได้ นี่คือเราจะได้ทดสอบตัว ได้ฝึกตน

สถานการณ์เปลี่ยนไป เราก็พลิกตัวใหม่ คนในสมัยที่ผ่านมา ชอบพูดว่า "พลิกวิกฤติเป็นโอกาส" นั่นก็ถูก เป็นถ้อยคำสำนวนหนึ่งที่ใช้ได้ รวมความก็คือต้องทำให้เป็นโอกาส แต่โอกาสในที่นี้เป็นโอกาสที่ไม่ปรารถนา เมื่อเป็นโอกาสที่ไม่ปรารถนา เราก็ต้องทำให้มันดี จนกระทั่งมันกลายเป็นโอกาสดีที่มีความสำเร็จเป็นโชคไปเลย เดี๋ยวมันก็กลายเป็นโอกาสที่น่าปรารถนาไปเอง มันก็อยู่ที่ความสามารถของเรา โอกาสมาท้าทายเราว่าจะสามารถใช้มันให้เป็นประโยชน์ได้ไหม ถ้าเรามีความสามารถจริง เราก็ทำได้แล้วนี่ก็คือเราพลิกวิกฤติเป็นโอกาส ให้กลายเป็นได้ประโยชน์ ทำให้เราเป็นคนมีความสุขไปเลย

สติมา ปัญญามองหาหนทาง ก็เข้าสู่กระบวนของโพชฌงค์ จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ ก็คิดวิธีการไป บางคนมองเห็นว่า ตอนนี้ละเป็นโอกาสดีมีเวลาที่จะได้ศึกษาหาความรู้ ก็อ่านหนังสือยกใหญ่ ค้นคว้าหาความรู้คิดค้นอะไรต่ออะไรไป จนกลายเป็นประสบความสำเร็จไปในทางหนึ่งก็ได้ อย่างในชีวิตของบางคนที่ถูกเหตุการณ์บังคับ เขาไม่ยอมตัน ก็ใช้เวลานั้นเป็นโอกาสศึกษาค้นคว้า ทำให้เขาได้เป็นนักคิดนักประดิษฐ์ผู้ค้นพบที่ยิ่งใหญ่ กลายเป็นบุคคลสำคัญของโลกไปเลย

เพราะฉะนั้น อย่าไปมัวท้อ มัวทุกข์ มัวกลุ้มใจ ไม่ใช่เวลาที่จะท้อ แต่เป็นเวลาที่จะต้องทำ สติปัญญาต้องพาใจให้พลิกสถานการณ์กลับ พลิกทุกข์ให้เป็นโชคชัยให้ได้ อย่างที่ว่าคนผู้ประสบความสำเร็จ ที่เรียกว่าเป็นบุคคลสำคัญของโลก โดดเด่นขึ้นมาในวิถีทางอย่างนี้กันเป็นจำนวนมาก จะเป็นความล้มเหลวหรือเป็นความสำเร็จ ก็อยู่ที่ตัวเราเองนี่แหละ ถ้าเราคิดไม่เป็น ไปมัวท้อถอยกลุ้มใจอยู่ มันก็ไม่ไปไหน ได้แต่อยู่กับความทุกข์ แต่พลิกนิดเดียว พอคิดได้คิดเป็น ก็พลิกสถานการณ์ได้ ทุกข์ก็กลายเป็นต้นทาง เป็นที่มาของความสุขไปเลย

อย่างบางคนมองเห็นตนเองว่า ตอนนี้เราอยู่ว่างๆ ไม่ได้ทำอะไร เราลองศึกษาธรรมดูซิ ก็เลยค้นคว้าหาความรู้เรื่องธรรมไปยกใหญ่ จนแตกฉานกลายเป็นอาจารย์สอนธรรมไปได้ หรืออย่างบางคนเจ็บไข้ ทำอะไรไม่ได้ เคยแข็งแรงมีสุขภาพดี คิดไม่ถึงว่าตัวจะเจ็บไข้ คราวนี้พอเจ็บไข้แล้ว กลายเป็นโอกาสให้ได้ยินได้ฟังและได้คิด ก็เลยมาสนใจธรรมเอาจริงเอาจัง แต่ก่อนไม่เคยสนใจเลย ได้แต่เที่ยวหาความสนุกสนานบันเทิง กลายเป็นว่าเพิ่งมามีโชคดีตอนที่เจ็บไข้นี่เอง ทำให้ได้มารู้จักธรรมะ และได้ศึกษายกใหญ่ นี่แหละสิ่งที่ไม่คาดหมายในทางที่พลิกวิกฤติเป็นโอกาส พลิกทุกข์ให้เป็นสุข เป็นโชคชัย ก็เกิดขึ้นได้อย่างนี้

เป็นอันว่า ที่รู้จักแก้ปัญหา สามารถพลิกสถานการณ์ได้กลับร้ายกลายดีอะไรๆ กันนั้น ก็เป็นการปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์นี่แหละ ถึงจะยังไปตลอดกระบวนครบองค์ไม่ไหว อย่างน้อยก็ตั้งต้นด้วยสติ แล้วก็ปัญญาที่วิจัย เดินหน้าบุกฝ่าไปด้วยวิริยะ เอาละ ว่ามาเท่านี้เป็นตัวอย่าง ก็เพียงพอแล้ว

ที่ได้พูดไว้ ก็เพื่อให้เห็นว่า ในสถานการณ์อย่างนี้ เราจะมัวกลุ้มใจ ปล่อยตัวอยู่กับความรู้สึกขัดข้อง หมองมัว ก็มีแต่จะปิดกั้นความรู้คิดของตัว สติไม่มา ปัญญาไม่มี เรี่ยวแรงกำลังวิริยะที่ตัวมี ก็ไม่เอาออกมาใช้ เพราะฉะนั้นจึงต้องใช้สถานการณ์นั้นเป็นโอกาสให้ได้ ในการที่จะแก้ปัญหา ทำการสร้างสรรค์ แล้วก็พัฒนาชีวิตของตนเองให้ก้าวไป

คนเรานี้จะพัฒนาชีวิตของตนได้ดี จากการที่ได้พบปัญหาแล้วพยายามแก้ไข คนที่ไม่เจอปัญหา จะพัฒนาตนได้ยาก เมื่อประสบปัญหา จึงอย่าไปมัวท้อมัวทุกข์ แต่พอเจอปัญหา ก็ตั้งตัวตื่นทันไว้ จะได้มีสติมาบอกว่าถึงเวลาเราต้องใช้ปัญญาแล้ว ปัญหานั้นคู่กับปัญญา ก็คิดค้นพิจารณาหาทางแก้ไข ปัญญาก็จะพัฒนาขึ้นมา พอปัญญามา ปัญหาก็หมดไป เราก็เปลี่ยนทุกข์เป็นสุขได้ กลายเป็นความเจริญงอกงามและความสำเร็จ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็เป็นเวลาที่สถานการณ์มันท้าทาย ว่าเราจะมีความสามารถ มีศักยภาพในการพัฒนาชีวิตได้แค่ไหน เราก็เอาโพชฌงค์มาใช้ เอาโพชฌงค์มานำหน้าพาไปถึงธรรมทั้งหลายได้ทั่วถึงกันหมด พอสติเริ่มตั้งตัวตั้งต้นได้ ปัญญามาโดยเฉพาะปัญญาที่ชื่อว่าวิจัยมาเฟ้นฟั้น แล้วจากนั้นธรรมข้อต่างๆ ก็จะโยงต่อกันไปเอง ฉะนั้นจึงบอกได้ว่า จะจับที่จุดไหนก็ได้ แล้วมันก็โยงไปถึงกัน

ก็เห็นจะพอสมควร พูดมามากมายแล้ว

คนไทยมีคุณภาพแค่ไหน พิสูจน์ได้ด้วยโควิด-19

เวลานี้ ทุกคน อย่าไปคิดแค่ใกล้ๆ ไม่ใช่แค่พวกเราในถิ่นนี้บ้านนี้ แต่ทั้งประเทศไทย และไม่ใช่แค่ประเทศไทย แต่กว้างออกไปทั้งโลก กำลังเจอวิกฤติการณ์โรคโควิด-19 แพร่ระบาดไปทั่วหมด เป็น “สงครามโรค” เราเคยเจอ “สงครามโลก” ตอนนี้มาเจอ “สงครามโรค” และในวงการระหว่างประเทศ ก็มองเห็นกันว่า “สงครามโรคโควิด-19” คราวนี้ มีความร้ายแรงแทบจะไม่แพ้สงครามโลก

เมื่อเจอสงครามโรค ที่เราต้องมาอยู่ในวิกฤตการณ์โรคโควิด-19 นี้ มันก็เป็นเรื่องที่จะต้องมาคิดพิจารณาแก้ไขให้จบสิ้นไป การจัดการกับสถานการณ์ครั้งใหญ่นี้ ก็อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่าต้องมีสติกับปัญญามาตั้งหลักและส่องทางให้ พอสติมาเริ่มต้นให้ ปัญญาคิดพิจารณาหาทางออกสู่ปฏิบัติการ กระบวนการแก้ปัญหาก็เดินหน้าไปได้

ทีนี้ เหตุการณ์นี้เป็นไปในวงกว้างใหญ่ทั่วโลก ผู้คนล้มตายมากมาย เกิดความสูญเสียตั้งแต่ด้านเศรษฐกิจ ไปจนถึงจิตใจเหลือหลายแทบจะประมาณมิได้ เมื่อเป็นเหตุการณ์ใหญ่ขนาดนี้จะให้เป็นเรื่องที่พระเรียกว่าโมฆะ ที่ผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์เสียได้กระไร ก็ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ให้มันผ่านไปเปล่า

ประโยชน์อะไรบ้าง ที่ควรจะได้ จากสถานการณ์โรคโควิด-19 นี้ ปัญญาที่เป็นธัมมวิจัยก็บอกให้ว่า

๑. มองสืบทอดจากอดีต มันเป็นบททดสอบ
๒. มองปัญหาในปัจจุบัน มันเป็นแบบฝึกหัด
๓. มองเล็งผลในอนาคต มันเป็นบทเรียน

ข้อที่ ๑ มองสืบทอดจากอดีต เป็นการมองย้อนอดีต คือดูสภาพปัจจุบันที่เป็นผลสืบทอดมาจากอดีต

วิกฤตการณ์นี้เป็นบททดสอบว่าคนในสังคมนั้นๆ มีสภาพเป็นอย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน คือเป็นบททดสอบเชิงอดีต โดยย้อนไปมองจากอดีตสืบมาว่า คนพวกนั้นๆ ในถิ่นต่างๆ ในสังคมต่างๆ ว่า เท่าที่ได้พัฒนาจากอดีตมาถึงบัดนี้ มีสภาพเป็นอย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน ตั้งแต่ด้านจิตใจว่า เข้มแข็ง มั่นคง สามัคคี มีวินัย มีน้ำใจ ใช้ปัญญา ฯลฯ หรือไม่ แค่ไหน พอให้ได้เห็นกัน

ในแง่ที่เป็นบททดสอบนี้ เวลานี้ก็ได้มีสถานการณ์จริงเกิดขึ้นแล้ว คือวิกฤตการณ์โควิด-19 ที่รู้กันและพูดกันอยู่นี้ น่าพูดถึงข้อสังเกตเกี่ยวกับคนไทยและสังคมไทยไว้นิดหน่อย คือในสถานการณ์นี้ เรามามองดูคนไทย ว่าเท่าที่ได้พัฒนามาถึงบัดนี้ มีสภาพเป็นอย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน เอาแค่เป็นตัวอย่าง

คนไทยนี้มีชื่อเสียงที่รู้กันดีเป็นที่กล่าวขานไปกว้างไกล ดังที่ได้ยินว่า พวกนักทัศนาจร คนต่างประเทศ เมื่อมาเที่ยวประเทศไทย พากันประทับใจในเรื่องที่คนไทยยิ้มแย้มแจ่มใสมีน้ำใจ ต้อนรับโอภาปราศรัยเป็นอย่างดี และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล คุณสมบัติเหล่านี้เป็นเสน่ห์ของคนไทย ที่ดึงดูดใจคนเมืองอื่น ให้อยากมาเที่ยวเมืองไทย

กิตติศัพท์ที่ว่าคนไทยมีน้ำใจนี้ ได้ยินกันเรื่อยมาเป็นเวลายาวนาน เมื่อมาถึงปัจจุบันขณะนี้ ที่เกิดมีวิกฤตการณ์โควิด-19 ขึ้นมา ในด้านหนึ่งก็เป็นโอกาสที่จะทดสอบ และแม้แต่จะพิสูจน์คุณสมบัติสำคัญ คือความมีน้ำใจของคนไทยนั้น ว่ามีจริงเป็นจริงอย่างที่เล่าลือหรือไม่

คราวนี้ มาถึงสถานการณ์โควิด-19 ตัวผู้พูดนี้ แม้จะอยู่ห่างไกล แต่ได้ฟังข่าววิทยุบ้าง มีเสียงคนพูดกันมาถึงบ้าง ก็ได้ยินว่า คนไทยในสถานการณ์ร้ายนี้ น้ำใจดี มีเมตตา แสดงออกมาชัดเจน เห็นอกเห็นใจกัน ออกเผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ใครติดขัดขาดแคลน มีอะไรจะต้องช่วยเหลือ ก็พร้อมที่จะเข้าไปให้อะไรๆ หรือทำอะไรๆ ให้ แม้แต่เหมือนกับไปช่วยรับใช้อีกด้วย พูดตามหลักก็ว่า มีเมตตากรุณา ออกมาสู่ทาน จนถึงไวยาวัจมัย

ที่เกี่ยวกับสถานการณ์นี้โดยตรง ก็ชัดเจนมาก อย่างเช่นผู้ที่ตัวเองมีฝีมือทำหน้ากากกันโรคภัยได้ ก็ทำเอามาแจกกัน เผื่อแผ่ออกไป ถ้าเป็นบริษัท เป็นกิจการใหญ่ๆ ก็ถึงกับจัดหาให้ นอกจากหน้ากากในปริมาณมากมายแล้ว ก็จัดหาอุปกรณ์ต่างๆ ทางการแพทย์ ในการรักษาพยาบาลช่วยชีวิต มามอบมาบริจาคให้แก่ทางการ แก่โรงพยาบาล ตลอดกระทั่งว่าเอื้ออำนวยสถานที่จัดอาคารให้แพทย์พยาบาลพักอาศัย หรือจะให้เป็นโรงพยาบาลสนาม เกิดเรื่องอะไรที่จะต้องขอแรงช่วยกัน ก็มีจิตอาสาออกมาพร้อมทั่ว นี่เป็นการแสดงให้เห็นน้ำใจที่พร้อมจะช่วยเหลือคนอื่น ช่วยผู้เจ็บป่วยคนทุกข์ ให้พ้นจากความเดือดร้อน ให้เขามีความสุข

แต่ที่ใกล้ชิดเรื่องมากที่สุด ก็คือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ตั้งแต่ในท้องถิ่นที่มี อสม. ดูแลไปทั่ว มาถึงแกนกลางก็คือคุณหมอและพยาบาล เรื่องนี้ได้ยินอย่างที่บอกเมื่อกี้ว่า ทั้งทางวิทยุและคนเล่า ก็กล่าวขวัญกันว่า ท่านเหล่านี้มีน้ำใจอย่างสูง นอกจากมีน้ำใจที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลแล้วก็ต้องมีความเสียสละมากด้วย ทั้งเสียสละเรี่ยวแรงกำลัง เสียสละเวลา แล้วยังเสียสละดวงใจ บางทีเหมือนกับทิ้งครอบครัวมา ต้องมาอดหลับอดนอนทำงานกันเต็มที่

สำหรับคุณหมอและพยาบาล บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขนั้น เรื่องนี้เป็นทั้งความมีน้ำใจและความเสียสละมารวมพร้อมกันเต็มที่ โดยที่ความเสียสละมีน้ำใจนั้น เป็นความเสียสละอย่างสูง เพราะถึงขั้นที่มีความเสี่ยงภัยเสี่ยงชีวิตจ่ออยู่ด้วยเลยทีเดียว ดังนั้น คนทั้งหลายที่กล่าวขวัญอย่างที่ได้ยินมานี้ จึงมีความเห็นใจ และห่วงใย อยากให้ทุกท่านปลอดภัย

คนทำให้งานสำเร็จ งานทำให้คนยิ่งพัฒนา

มาถึงตรงนี้ ก็เลยจะพูดถึงหลักโพชฌงค์ ที่น่านำมาปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์

โดยเฉพาะคุณหมอและพยาบาลทั้งหลายนั้น เมื่อทำงานกับคนเจ็บไข้ ต่อหน้าโรคร้ายที่น่ากลัวว่าจะติดต่อกัน อีกทั้งฉุกเฉินบ้าง แทบจะชุลมุนบ้าง ก็แน่นอนว่าต้องมีสติตื่นพร้อม ที่จะทำงานได้อย่างมั่นใจ ทำการได้ฉับไวทันการโดยไม่พลั้งเผลอไม่ผิดพลาด พร้อมทั้งไม่ประมาทในการรักษาตัวเองด้วย เพราะว่าถ้าเผลอสติเมื่อไร พลั้งพลาดไป ภัยก็อาจมาถึงตัว สติทำให้ใจอยู่กับงาน ทันการที่เป็นไป ไม่เผลอไม่พลาด นี่เป็นธรรมสำคัญ

เมื่อสติตั้งต้นจับงานให้แล้ว และตามติดถึงคนถึงงานอยู่ตลอดเวลา ปัญญา ซึ่งเป็นหัวหน้างาน ก็เข้ามาบริหาร ทั้งส่องทาง เปิดทาง นำทาง สั่งงาน และเดินงานก้าวหน้าไป นี่คือเรื่องของความรู้ความคิด ตั้งแต่มีความรู้ความเข้าใจ นอกจากรู้เข้าใจโรค รู้สภาพคนไข้ และรู้เข้าใจวิชาการ ตลอดจนวิธีปฏิบัติในวิชาชีพของตนอย่างดีแล้ว ก็คิดการต่างๆ ได้ชัด เห็นทางแก้ไขปัญหา และบำบัดรักษาคนไข้ให้หายจากโรค นี่ก็เป็นเรื่องของปัญญา ที่ว่าเป็นธัมมวิจัย

ทีนี้ เมื่อปัญญามองเห็นตระหนักถึงความสำคัญของงานที่ทำ อันโยงไปถึงความสำคัญของชีวิตคน ประกอบด้วยความหวังดีปรารถนาดีต่อคนไข้ กว้างออกไปถึงจุดหมายแห่งความเกษมศานต์มั่นคงของสังคมประเทศชาติ พอปัญญานั้นมองเห็นทางไปของงาน เห็นกระบวนวิธีที่จะแก้ปัญหา เห็นทางสำเร็จในการบำบัดรักษาได้ชัด ก็เกิดเรี่ยวแรงกำลังกายกำลังใจ มีความเพียรก้าวรุดหน้าไปในการทำงานอย่างเข้มแข็ง ที่จะให้สัมฤทธิ์จุดหมาย นี่คือเกิดมีวิริยะมาเป็นแรงขับเคลื่อนให้เดินหน้า

นอกจากนี้ เมื่อคุณหมอและพยาบาลเป็นต้นทำงานนี้อยู่ ก็จะมองเห็นด้วยว่า ตนเองนั้นเป็นบุคคลสำคัญที่เป็นแกนเป็นหลักของการที่จะแก้ไขปัญหาของชีวิตของสังคมของประเทศชาติในเวลานี้ บุคคลกลุ่มนี้ คือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขนี้แหละ ที่จะพาให้คนไทย สังคมไทย ประเทศชาติไทย พ้นวิกฤตการณ์โรคโควิด-19 นี้ไปได้ เป็นกำลังหลัก เป็นกำลังแกนเลยทีเดียว เมื่อมองเห็นอย่างนี้ ก็ยิ่งมีกำลังความเพียรในการทำงานอย่างเข้มแข็งจริงจังเต็มที่

นอกเหนือจากผลดีและคุณประโยชน์ในการทำงานสร้างสรรค์แก้ปัญหาโดยตรงนี้แล้ว ยังมีข้อควรคำนึงอีกว่าการแพทย์ของไทยนี้มีเกียรติคุณเป็นที่รู้กันมาว่า มีมาตรฐานในวงการระหว่างประเทศหรือในระดับโลกสูงมาก ปฏิบัติการทางการแพทย์ในสถานการณ์นี้ ก็จึงเหมือนเป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่าการแพทย์และสาธารณสุขของไทยนี้มีมาตรฐานสูงสมดังที่ว่านั้น อันนับว่าเป็นการรักษาเกียรติคุณ หรือยิ่งเชิดชูเกียรติคุณนั้นให้เด่นให้นำยิ่งขึ้น ความข้อนี้ก็ควรจะถือเป็นสำคัญอย่างหนึ่งด้วย

เมื่อปัญญาตระหนักรู้ถึงความสำคัญและคุณค่ายิ่งใหญ่ของงานที่ทำ พร้อมทั้งมองเห็นวิธีการและปฏิบัติการที่จะให้สำเร็จผลในการบำบัดรักษาและแก้ปัญหาทั้งหลายได้อย่างดีแล้ว คุณหมอและบรรดาผู้ทำงานในวงการแพทย์และสาธารณสุข ก็เกิดมีเรี่ยวแรงกำลังความเพียรพยายาม คือวิริยะที่จะดำเนินงานและทำปฏิบัติการต่างๆ อย่างเต็มที่

จากนั้น เมื่อมองเห็นว่างานเดินหน้าไปด้วยดี ความเพียรพยายามสัมฤทธิ์ผลอย่างที่ปัญญามองไว้ ก็จะเกิดความอิ่มใจได้ปีติ คือปลื้มใจเปรมปรีดิ์

นอกจากเปรมปรีดาว่าการทำงานการแก้ปัญหาเดินหน้าสู่ความสำเร็จได้แน่แล้ว ก็มีปีติปลื้มใจว่า เราได้ทำบุญกุศลช่วยชีวิตผู้คนและบำเพ็ญคุณประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติอย่างยอดยิ่งแล้ว เป็นปีติคือความอิ่มใจปลื้มใจที่ชอบธรรม

เมื่อมีปีติอิ่มใจดังว่านั้นแล้ว ก็จะมีปัสสัทธิคือความผ่อนคลายรื่นสบายกายใจตามมา จิตใจที่เป็นอย่างนี้ ก็ไม่มีความเครียด ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย

คนที่ทำงานโดยมีโพชฌงค์มาถึงปีติและปัสสัทธิ มีความอิ่มใจและผ่อนคลายอย่างที่ว่านี้ ใจก็รื่นชื่นไปกับงานแน่วสู่จุดหมาย ทำงานไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย พร้อมด้วยมีความสุขในการทำงานนั้น เป็นผู้ทำงานที่มีใจไม่มีโรค แล้วในภาวะที่ผ่อนคลายใจเป็นสุขนี้ ใจนั้นก็พร้อมที่จะเป็นสมาธิ อันมั่นแน่วที่จะช่วยให้ทำงานได้สัมฤทธิ์ แล้วเติมเต็มด้วยดุลยภาพของใจที่เป็นอุเบกขา ซึ่งมองเห็นชัดตรง ไม่เอนเอียง ไม่เบี่ยงเบน อยู่กับความพอดีของความเป็นจริง ที่จะให้ปัญญาทำงานได้ผลสมบูรณ์

เมื่อแพทย์และบรรดาผู้ทำงานในวงการบำบัดโรคและรักษาสุขภาพ นำโพชฌงค์มาปฏิบัติ ผู้ทำงานก็ทำให้งานสำเร็จ งานก็ทำให้ผู้ทำงานพัฒนาทั้งกาย ใจ และปัญญา ดังได้ว่ามา

ทีนี้ ทางด้านคนทั่วไป เมื่อได้เห็นแพทย์พยาบาลและผู้ทำงานในวงการแพทย์และสาธารณสุขมีความเสียสละมากมายอย่างนี้ ก็ซาบซึ้งใจ และเห็นใจ แล้วก็มานึกถึงตัวเองว่า เออ... ท่านเหล่านี้ทำงานหนักมากแล้วยังเสียสละกันนักหนา ส่วนตัวเรานี้ ลำบากนิดหน่อย แค่ดำเนินชีวิตตามเคยอย่างปกติไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้อย่างใจ หาความสนุกสนานบันเทิงไม่ได้ เท่านี้เอง จะไปทุกข์เศร้าเหงาหงอยหรืองุ่นง่านวุ่นวายอะไร

พอคิดได้ ใจก็พลิกกลับ เลิกงุ่นง่าน หายหงอยเหงา กลายเป็นว่าคิดจะไปหนุนไปช่วยเป็นกำลังให้แก่ผู้ที่ทำงานแก้ไขสถานการณ์ แล้วตัวเองก็เกิดมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา

ส่วนปัญหาของตนเองที่ว่า ในสถานการณ์นี้ ชีวิตเต็มไปด้วยข้อติดขัด จะทำอะไรๆ จะไปที่ไหนๆ ก็ไม่ได้อย่างใจนั้น เมื่อคิดได้ มันก็กลายเป็นแบบฝึกหัด อย่างที่ได้บอกว่าเป็นข้อที่ ๒

ข้อที่ ๒ ก็คือ มองปัญหาในปัจจุบัน เป็นแบบฝึกหัด ปัญหาในที่นี้ ก็ได้แก่สถานการณ์ร้าย ที่ทำให้คนประสบทุกข์ ปัญหาเป็นแบบฝึกหัดที่คนจะได้ฝึกตนเอง

อย่างที่ได้พูดมาแล้วข้างต้นว่า ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ คนจำนวนมาก ต้องเปลี่ยนจากทำงานที่บริษัท หรือที่ออฟฟิศ มาทำงานที่บ้าน นี่ก็เป็นแบบฝึกหัดให้เราฝึกตัวเองว่า เราจะคิดพิจารณาและปรึกษาหารือกับคนที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำให้การทำงานที่บ้านของเรา กลายเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ดี และมีผลดีได้ไหม

การทำความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ให้เป็นไปด้วยดีและเกิดมีผลดีได้ เป็นการปรับตัวอย่างหนึ่ง การปรับตัวได้ ก็เป็นการฝึกตัวอย่างหนึ่ง เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยให้ทำแบบฝึกหัดครั้งนี้สำเร็จ

คนที่คิดจะฝึกตัวนั้น เป็นคนมีสำนึกทางการศึกษา เมื่อเจอสถานการณ์ที่จะต้องฝึกตัวปรับตัว เขาจะไม่มัวมาท้อใจทุกข์ใจ แต่เขามีความพอใจ (มีฉันทะ) และมีความสุขในการที่ได้พัฒนาชีวิต และรู้จักใช้สถานการณ์ร้ายให้เป็นโอกาสด้วย

อย่างน้อยก็ต้องคิดได้ว่า เรื่องนี้ถึงคราวจำเป็นแล้ว เราจะมัวมาท้อแท้อยู่ทำไม จะเก็บทุกข์ไว้อัดอั้นตันใจ ไม่มีประโยชน์เอาเลย เราจะฝึกจะหัดตัวเอง ดูซิว่าเราจะทำให้สถานการณ์นี้เกิดมีความเปลี่ยนแปลงที่เราจะอยู่อย่างใหม่ได้อย่างดีที่สุดได้ไหม เรื่องอาจจะกลายเป็นว่า การอยู่อย่างใหม่นี้ ดีกว่าเก่าด้วยซ้ำไป นี่คือในปัจจุบัน เราทำแบบฝึกหัด ว่ากันแค่นี้ก่อน

ได้บทเรียน เพื่ออนาคต

ข้อที่ ๓ มองอนาคตสืบจากปัจจุบัน ให้ได้บทเรียน คือมองปัจจุบันเป็นบทเรียนสำหรับอนาคต หมายความว่า ภัยอันตรายสิ่งเลวร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ แสดงให้เห็นเหตุปัจจัยในด้านต่างๆ คือเมื่อเรามองสภาพปัจจุบัน เราก็จะมองเห็นความเป็นไปของเหตุปัจจัยทั้งหลาย แล้วเราก็ประมวลสภาพความเป็นไปและเหตุปัจจัยเหล่านั้นไว้เป็นบทเรียนต่อไปในอนาคต อันจะทำให้เรามองเห็นทางแก้ปัญหา และเห็นแนวทางการพัฒนาว่าเราควรจะพัฒนาอย่างไรให้เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะป้องกันปัญหาเหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นได้ต่อไป

การประมวลบทเรียนนี้ เป็นประโยชน์มาก สำหรับการเตรียมการเพื่ออนาคต

ในแง่ของบทเรียนเพื่ออนาคตนี้ ก็อยากจะพูดกว้างๆ สักหน่อย ในเวลายาวนานที่ผ่านมา บทเรียนของโลก บทเรียนของอารยธรรมนี้ เราก็ได้เป็นบทใหญ่ๆ ขึ้นมาเป็นครั้งเป็นคราว อย่าง ๕๐ กว่าปีก่อนนี้ เมื่อ ค.ศ. 1960s ปลายๆ ก็ได้เริ่มเกิดสภาพเลวร้ายที่เรียกว่าปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรงขึ้นมาในประเทศที่เรียกว่าพัฒนาแล้ว ทำให้คนเกิดมีสำนึกในเรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อม

แล้วจากนั้น ไม่นานมานี้ ก็ทำให้มนุษย์ถึงกับเปลี่ยนแนวความคิดใหญ่ที่เป็นกระแสหลักของโลกเลยทีเดียว ที่ว่านี้ก็คือ ย้อนหลังไป ๒ – ๓ พันปีมาแล้ว กระแสความคิดของอารยธรรมมนุษย์ในตะวันตกนั้น ถือว่าการพัฒนาความเจริญต่างๆ เกิดขึ้นได้ด้วยการเอาชนะธรรมชาติ มนุษย์ต้องพิชิตธรรมชาติ

แต่แล้ว ๕๐ กว่าปีก่อนนี้ เมื่อเริ่มเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมขึ้นมาแล้ว ก็ทำให้คนเปลี่ยนแนวคิดจากการพิชิตธรรมชาติ หันมาคิดเป็นมิตรกับธรรมชาติ เวลานี้จะเห็นว่า ในประเทศที่เรียกว่าพัฒนาแล้วทั้งหลาย คนชอบพูดบอกกันว่า ต้องเป็นมิตรกับธรรมชาติ จะทำอะไรๆ ก็ให้ทำอย่างเป็นมิตรกับธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม จนกระทั่งเวลาผ่านมาเกินกว่า ๕๐ ปีแล้ว เดี๋ยวนี้เราก็ยังแก้ปัญหานั้นไม่ได้ ที่จริงก็คือไปได้ไม่ถึงไหนเลย

การเป็นมิตรกับธรรมชาตินี้ กลายเป็นความคิดกระแสหลักขึ้นมาแล้ว แต่ปรากฏว่า ในการที่จะเป็นมิตรกับธรรมชาตินั้น คนกลับมาเป็นศัตรูกันเอง

คนคิดจะเป็นมิตรกับธรรมชาติ แต่คนกลับมาเป็นศัตรูกันเองอย่างไร คือคนนั้นมาขัดแย้งกันเอง ที่เป็นปัญหาใหญ่คือขัดกันในเรื่องผลประโยชน์ มนุษย์พวกที่ไม่ยอมเป็นมิตรกับธรรมชาตินั้นถือว่า เขาจำเป็นต้องพิชิตธรรมชาติ เขาต้องเอาชนะธรรมชาติ ต้องรุกรานทำลายธรรมชาติ เพราะเขาต้องทำเพื่อเศรษฐกิจ

เพราะฉะนั้น ปัญหาเศรษฐกิจก็ทำให้เกิดการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน ซึ่งเรายังประสบกันอยู่ เป็นเรื่องหลักจนกระทั่งทุกวันนี้ และเป็นปัญหาที่จะยืดเยื้อยืนยาวต่อไป

ปัญหาใหญ่ๆ ในปัจจุบัน จะเป็นปัญหาโควิด หรือปัญหาฝุ่นควันพิษที่เรียกว่า PM 2.5 ก็ตาม อะไรพวกนี้ มองตื้นๆ ก็ได้บ้าง ต้องมองลึกลงไปบ้าง เป็นเรื่องความสัมพันธ์ของคนกับธรรมชาติ แล้วธรรมชาติอันนี้ก็มาอยู่ที่ตัวมนุษย์เองนั่นแหละ

มนุษย์เรานี้ ด้านหนึ่งก็อยู่กับสังคม ดังที่เรียกว่าเป็นสัตว์สังคม อีกด้านหนึ่งก็มีชีวิตที่เป็นธรรมชาติ เรียกว่าเป็นสัตว์โลก

ว่าโดยพื้นฐาน มนุษย์เป็นชีวิต เมื่อยังมีชีวิต จึงเป็นมนุษย์ ชีวิตเป็นตัวแท้ของมนุษย์ ตัวแท้ตัวจริงของมนุษย์จึงเป็นธรรมชาติ นี่คือความหมายแท้ที่ว่า มนุษย์โดยพื้นฐานเป็นธรรมชาติ

ส่วนอีกด้านหนึ่ง ซึ่งเป็นอีกขั้นหนึ่ง ก็คือ บนฐานของชีวิตที่เป็นสัตว์โลกนั้น ก็มีบุคคลเกิดขึ้นมา บุคคลนี้เป็นสัตว์สังคม

อารยธรรมในอดีตยาวนานที่ผ่านมา ที่มนุษย์เป็นศัตรูกับธรรมชาติ มุ่งหน้ารุกรานทำลายธรรมชาตินั้น เป็นอารยธรรมที่มีเป้าหมายมุ่งจะบำรุงบำเรอมนุษย์ในด้านตัวบุคคล ที่เป็นสัตว์สังคม

เมื่อมนุษย์มุ่งหมายมองอยู่แค่นี้ ก็เลยกลายเป็นว่า เขามองข้ามความสัมพันธ์พื้นฐานกับธรรมชาติ ซึ่งเป็นเนื้อตัวของชีวิตที่เป็นตัวแท้ตัวจริงของเขาเอง นี่คือเขามองข้ามไป เขาคำนึงไม่ค่อยถึงความเป็นมนุษย์ในด้านของชีวิตที่เป็นธรรมชาติ

แท้จริงนั้น ไม่ว่ามนุษย์ที่เป็นตัวบุคคลจะทำอะไร ก็มีความเป็นเหตุปัจจัยโยงลงไปถึงธรรมชาติ เริ่มจากชีวิตของเขาเองโยงสัมพันธ์กับธรรมชาติทั้งหมด ที่ภาษาชาวบ้านว่าดินน้ำลมไฟ มนุษย์จะทำอะไร จึงต้องมองให้ลึกลงไปถึงธรรมชาติ ไม่ใช่มองอยู่แค่ตัวบุคคลที่เป็นสัตว์สังคม

มนุษย์ด้านบุคคลกินเอร็ดอร่อย ด้านชีวิตอึดอัด สุดท้ายคนเป็นโรคอ้วน อารยธรรมปัจจุบัน วัดกันด้วยสภาพชีวิต (สภาพตัวบุคคล?) และสังคม ของประเทศที่เรียกว่าพัฒนาแล้ว แต่มาบัดนี้ปรากฏว่า ประเทศที่พัฒนาลิ้ว เต็มไปด้วยคนเป็นโรคอ้วน นี่เป็นสัญญาณเตือนคนให้ระวังความแปลกแยกกับชีวิตของตน

มนุษย์ควรมีสตินึกได้ ไม่ปล่อยตัวให้มีชีวิตที่พึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป จนกลายเป็นขึ้นต่อเทคโนโลยีถึงขั้นที่ว่า พอเจอสถานการณ์ที่ขาดหายใช้เทคโนโลยีไม่ได้ ชีวิตก็ติดขัดจนแทบเป็นอยู่ไม่ได้ มีความสุขไม่ได้ ไม่สามารถเป็นอยู่ด้วยการดำรงชีพพื้นฐาน ที่เป็นอยู่กับธรรมชาติ หรือไม่ก็อยู่ไม่ได้เพราะธรรมชาติได้ถูกทำลายไปมากมายเสียแล้ว

สังคมที่ดีจึงควรมีระบบชีวิตที่มีการดำรงชีพพื้นฐาน ซึ่งคนมีชีวิตที่ถึงกันกับธรรมชาติ และอยู่ดีไปด้วยกันกับธรรมชาติ เป็นฐานประกันไว้ก่อนชั้นหนึ่ง จะได้ไม่ต้องอยู่ใต้บังคับของระบบเศรษฐกิจของสังคม และไม่ต้องพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป ถ้ามองในแง่เศรษฐกิจ นี่ก็เป็นเศรษฐกิจพอเพียง ที่พึ่งตนได้

ในยามที่เกิดมีภัยพิบัติร้ายแรง เช่นสงคราม หรืออย่างวิกฤติโควิด-19 นี้ ถ้าสังคมมีอันเป็นไปถึงกับซวนเซ จะพึ่งพาเทคโนโลยีสมัยใหม่ก็ไม่ได้ ชาวบ้านต้องพูดได้ว่า เอ้อ... ลำบากหน่อย แต่ไม่เป็นไร ดินน้ำลมไฟยังดีอยู่ พวกเรารู้เข้าใจอาชีวะที่จะให้อยู่ได้ด้วยการดำรงชีพพื้นฐาน

เมื่อใดชาวบ้านหมั่นเพียรสามัคคี ทำถิ่นไทยให้เป็นรมณีย์ ที่ต้นไม้งาม มีน้ำดี เป็นที่น่าอยู่ น่าดู น่าเดิน เมื่อนั้นธรรมชาติเป็นที่สบายแก่คน สังคมไทยก็จะมั่นคง มีการพัฒนาที่ยั่งยืนได้

ในขั้นเปลือกนอก บุคคลครอบครองใช้เทคโนโลยี ชีวิตที่เป็นแกนในของเขา ต้องเข้าถึงกันดีกับธรรมชาติด้วย

คนต้องทันเทคโนโลยี พร้อมทั้งถึงกันกับธรรมชาติ ต้องพัฒนาตัวเอง ให้สามารถทำและใช้เทคโนโลยีมิให้ทำลายธรรมชาติ แต่เอาแค่ควบคุมได้ และคุ้มครอง เกื้อหนุนธรรมชาติ

มนุษย์ที่ห่างเหินธรรมชาติ ก็คือแปลกแยกกับชีวิตของตัวเขาเองที่เป็นธรรมชาติด้วย เวลานานผ่านไป แม้แต่หลักการต่างๆ ทางสังคมของเขา ก็มีความหมายที่แปลกแยก เพี้ยนไปจากความจริงของชีวิตและธรรมชาติ ดังเช่นเสรีภาพ แทนที่จะหมายถึง การที่ทำได้ตามที่รู้ความจริงรู้เหตุผลความถูกต้อง ก็กลายเป็นว่า เสรีภาพ คือการทำอะไรได้ตามที่รู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ ใจอยากก็ทำไป คือทำได้ตามความรู้สึกและความคิดเห็นที่เป็นไปตามความรู้สึกนั้น หาได้โยงและอ้างอิงไปถึงความรู้เข้าใจความจริงและความถูกต้องตามเหตุผลไม่

ตอนนี้ ถึงเวลาที่มนุษย์จะต้องมาบูรณาการการพัฒนาของโลก ให้การพัฒนาเพื่อสังคม หรือเพื่อบุคคลที่เป็นสัตว์สังคมนี้ กลมกลืนเข้ากับการพัฒนาเพื่อความมีชีวิตทั้งกายใจที่ดีงามมีความเกษมสุขด้วย อันนี้เป็นเรื่องยากที่สุด ซึ่งเป็นปัญหาสำหรับมนุษย์ยุคปัจจุบันว่า อารยธรรมมนุษย์จะไปไหวหรือไม่

ถึงเวลาบัดนี้ เราพูดได้เลยว่า ยังไม่มีความสำเร็จ แม้แต่จะก้าวให้คืบหน้า ก็ยังไปได้ไม่ถึงไหนเลย

ฉะนั้น อันนี้คือปัญหาที่ท้าทายมนุษย์ทั้งโลก เป็นปัญหาที่ท้าทายอารยธรรมของมนุษยชาติ และมันก็ท้าทายมนุษย์แต่ละคนนี้ด้วย

เพราะฉะนั้น ในที่สุด ปัญหาโควิด-19 ก็มาจบลงที่ปัญหาระยะยาว คือการที่มนุษย์จะต้องหาทางพัฒนาอารยธรรมของมนุษยชาตินี้ เพื่อความดีงามความเกษมสุขของชีวิต ที่บูรณาการกับพัฒนาการที่เป็นความเจริญก้าวหน้าของสังคมมนุษย์นั้น ให้เป็นสันติสุขที่ยั่งยืนสืบไป

เมื่อเจอสงครามโรคที่เราต้องมาอยู่ในวิกฤตการณ์โรคโควิด-19 นี้ มันก็เป็นเรื่องที่จะต้องมาคิดพิจารณาแก้ไขให้จบสิ้นไป การจัดการกับสถานการณ์ครั้งใหญ่นี้ก็อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่าต้องมีสติกับปัญญามาตั้งหลักและส่องทางให้พอสติมาเริ่มต้นให้ปัญญาคิดพิจารณาหาทางออกสู่ปฏิบัติการ กระบวนการแก้ปัญหาก็เดินหน้าไปได้

ทีนี้ เหตุการณ์นี้เป็นไปในวงกว้างใหญ่ทั่วโลก ผู้คนล้มตายมากมาย เกิดความสูญเสียตั้งแต่ด้านเศรษฐกิจ ไปจนถึงจิตใจเหลือหลายแทบจะประมาณมิได้ เมื่อเป็นเหตุการณ์ใหญ่ขนาดนี้จะให้เป็นเรื่องที่พระเรียกว่าโมฆะ ที่ผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์เสียได้กระไร ก็ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ให้มันผ่านไปเปล่า

ประโยชน์อะไรบ้าง ที่ควรจะได้ จากสถานการณ์โรคโควิด-19 นี้ ปัญญาที่เป็นธัมมวิจัยก็บอกให้ว่า

๑. มองสืบทอดจากอดีต มันเป็นบททดสอบ

๒. มองปัญหาในปัจจุบัน มันเป็นแบบฝึกหัด

๓. มองเล็งผลในอนาคต มันเป็นบทเรียน